

RETREAT

Wat is er
mooier dan
jezelf te
zijn?



UIT JE HOOFD IN JE LIJF

terug naar jezelf



WELKOM

We leven in een steeds hectischere maatschappij waarin er veel van je gevraagd wordt. Van alle kanten wordt er aan jou getrokken. Je probeert zo goed mogelijk alle ballen in de lucht te houden, voor iedereen te zorgen, alles te regelen en ondertussen ook nog een beetje tijd voor jezelf te vinden.

Je hoofd draait op volle toeren, je bent druk, gaat maar door en staat vaak 'aan'. En zonder dat je het misschien bewust merkt, kom je steeds wat verder van jezelf af te staan. Totdat je je ineens afvraagt: —

— *Wie ben ik, als ik even niets hoef?*

Waar is de ruimte voor mij?

En wanneer neem ik écht de tijd om te voelen wat ik nodig heb?

Misschien is het tijd om even uit de drukte te stappen. Een paar dagen helemaal voor jou.

A photograph of a modern outdoor patio. In the foreground, there is a large, light-colored wicker sofa with grey cushions and a matching armchair. A small, round, light-colored coffee table with thin metal legs sits in front of the sofa. The patio is paved with large, square, light-colored tiles. In the background, there is a large, arched opening in the wall, and a bright blue door is visible. A hanging basket with a woven design is suspended from the ceiling. The text "HIER STA JIJ" is written in a large, white, serif font, and "centraal" is written in a smaller, white, cursive font below it. A dashed white line curves around the text.

HIER STA JIJ
centraal

B&B JULIA

Op een heuvel in de Piemonte met mooi uitzicht op de Alpen in de verte ligt de sfeervolle [B&B Julia](#) waar Maryse als gastvrouw ervoor zorgt dat het jou aan niets ontbreekt.

Een prachtige plek waar de tijd even lijkt te vertragen.

Waar je op adem kunt komen, kunt landen en ruimte kunt maken voor jezelf.

Een plek om van denken naar voelen te gaan.
Om stil te staan wat er in jou leeft en te voelen hoe het écht met je gaat.



RETREAT

Met lichaamsgerichte oefeningen, klanksessies, meditatie, creativiteit, massage, bewustwording en ontspanning. Maar ook met alle ruimte voor vrije tijd en verbinding met andere vrouwen.

Om heerlijk te lummelen aan het zwembad, een prachtig boek te lezen in de tuin, te genieten van de rust en de mooie omgeving.

Alles mag. Niets hoeft.

Om te vertragen.
Om te voelen.
Om op adem te komen.
Om terug te komen bij jezelf.





DE WEG

Hier begint de weg terug naar jezelf.

Vier dagen lang geef je jezelf de ruimte om te vertragen, te verstillen, te voelen, te verbinden en steeds dieper bij jezelf te komen.

Hervind de verbinding met jezelf tijdens het retreat
- **UIT JE HOOFD, IN JE LIJF.** Beweeg van je hoofd naar je lijf en van je lijf naar je hart. Ervaar vanuit die diepe verbinding met jezelf de rust, vernieuwde energie en een stevige basis om vanuit te leven.

DE DAGEN

01

Welkom & Kennismaken
Aankomen, ontmoeten en verbinden

02

Doolhof van het denken
Stap voor stap weg van het denken

03

De taal van het lichaam
Vertraag, voel, luister en ontdek



DE DAGEN

04

Van hoofd naar hart

Loop, voel, verbind en weet

05

Afsluiting & Afscheid

Blijf bij jezelf en ga van daaruit verder





HALLO

IK BEN MARJA

Tijdens de opleiding van Mens & Intuïtie werd ik me bewust van mijn gevoeligheid en mijn spirituele gave. Daar kwam ik voor de eerste keer in aanraking met het gronden: uit je hoofd, in je lijf. Geleidelijk voelde ik weer letterlijk en figuurlijk vaste grond onder mijn voeten: kwam ik terug bij mezelf. Deze basis is nog steeds heel belangrijk voor mij, zowel privé als zakelijk.

Inmiddels is het mijn missie geworden om vrouwen die veel voelen en denken en zichzelf daarin soms kwijtraken weer in verbinding met zichzelf te brengen. Om weer meer rust, vertrouwen, een stevige basis en balans te ervaren.

FAQ

MEEST GESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN:

1. HOE GROOT IS DE GROEP?

De groep bestaat uit minimaal zeven en maximaal acht deelnemers. Er is voldoende privacy voor jou als individu.

2. IK WIL GRAAG SAMEN REIZEN, KAN DAT?

Jazeker. Ik maak van tevoren een app-groep aan waarin je met elkaar in contact kunt komen om te bekijken of je samen kunt reizen.

3. HEB JE EEN ADVIES VOOR HET VLIEGEN?

Je kunt met Easy Jet naar Milan Malpensa of Milan Linate vliegen. Of met Ryan Air naar Turijn vliegen.



FAQ

MEEST GESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN:

4. HOE KOM IK BIJ DE LOCATIE?

Eigen vervoer en misschien samen met anderen rijden.
Met het vliegtuig naar Milaan of Turijn. Daar een auto huren en eventueel met anderen te carpoolen. Vanuit Milaan is het nog anderhalf uur tot B&B Julia en vanuit Turijn een uur. In overleg kunnen we (tegen bijbetaling) ook transfer voor je organiseren van de luchthaven naar de locatie.

5. KAN IK EEN PRIVÉKAMER BOEKEN?

Tijdens het retreat deel je een ruime kamer met 2 single bedden met één van de andere deelnemers. Slaap je liever alleen? Dat kan! Voor een toeslag van €50 per nacht. Beperkte beschikbaarheid.



FAQ

MEEST GESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN:

6. KAN IK EEN NACHT BIJBOEKEN?

In principe is dit mogelijk mits beschikbaar.

7. MAG IK DIEETWENSEN OF ALLERGIEËN DOORGEVEN?

Natuurlijk kan dat. We proberen zoveel mogelijk hiermee rekening te houden.





DIT KRIJG JE

Geheel verzorgd verblijf op basis van een gedeelde kamer. Dit betekent ontbijt, lunch en diner, koffie, thee, water, sapjes en hapjes gedurende het retreat. En voor wie wil een glas wijn tijdens het diner.

Een zorgvuldig samengesteld programma gedurende het retreat.

Een heerlijke lichaamsmassage van 45 min.

Twee keer een klanksessie met de groep.

Let op: prijs is *exclusief* je reis d.w.z. als je met het vliegtuig komt is dit dus exclusief vlucht naar Milaan of Turijn & transfer naar de locatie.

RETREAT

14 april tot en met 18 april 2027

€ 995,00

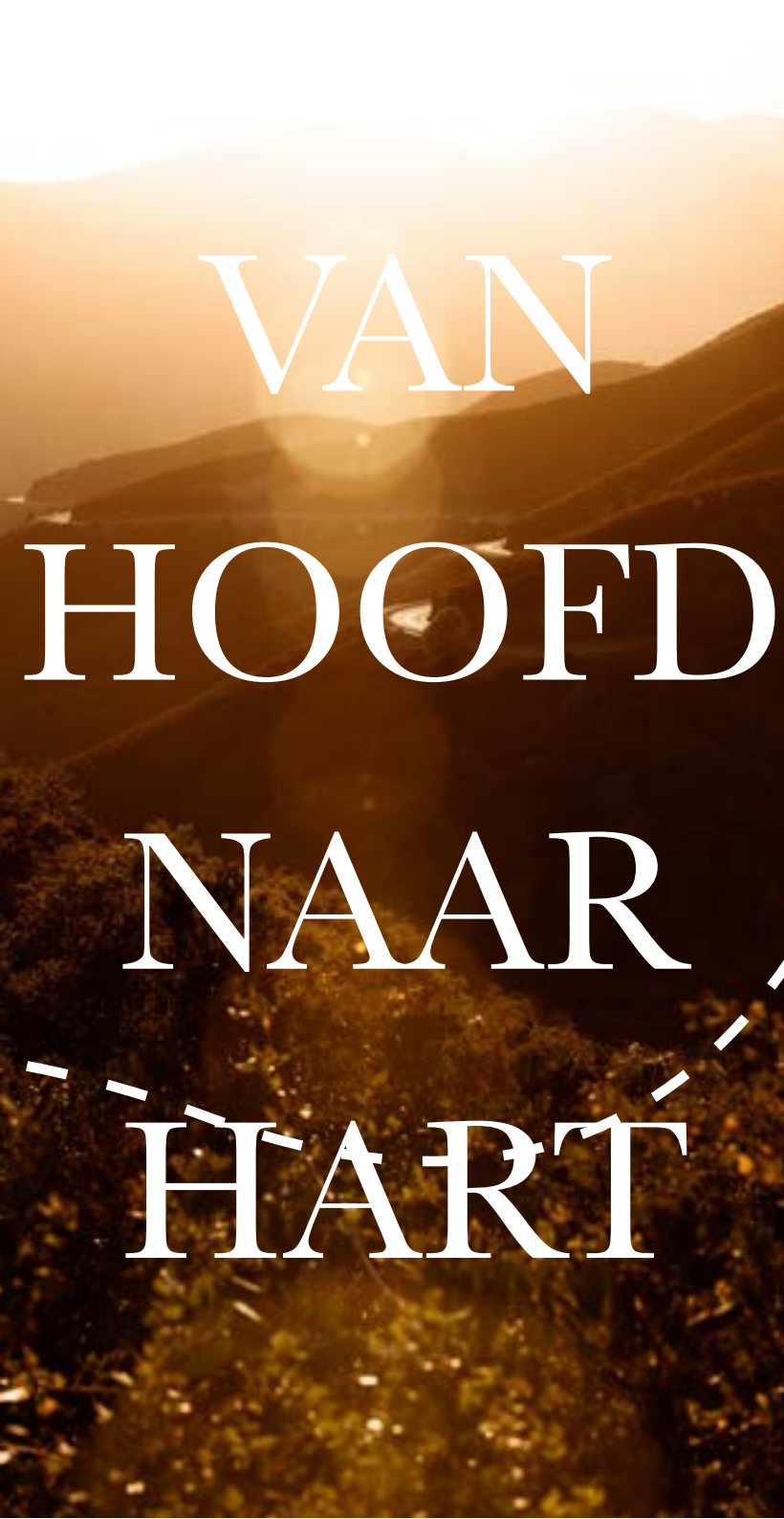
all-inclusive excl. reis

Wat is er
mooier dan
jezelf te
zijn?



UIT
JE
HOOFD
IN
JE LIJF

terug naar jezelf



VAN HOOFD NAAR HART



Deze brochure is met liefde en aandacht voor jou samengesteld. Een klein voorproefje van de weg die je tijdens dit retreat mag lopen - naar binnen, naar jezelf en naar wat er in jou leeft.

De deuren van het retreat staan wagenwijd voor jou open. Ik kijk ernaar uit je te verwelkomen, je te ontmoeten en samen ruimte te creëren voor rust, verbinding en verdieping.

Voel je dat je nog vragen hebt of ergens meer over wilt weten? Laat het me gerust even weten.

Hartegroet Marja
Boom & Stroom

[Mail me](#)

[Ja, ik ga mee!](#)