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.


HIER STAJ́Ĳ
centraal

B&B JULIA

Op een heuvel in de Piemonte met mooi uitzicht op de Alpen in de verte ligt de sfeervollle 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

Vanaf *16.00 uur* ben je van harte welkom en staat er een lekker drankje voor je klaar: Proost! Op mooie dagen met elkaar.
Om *17.00 uur* een kennismakingscirkel om elkaar al een beetje beter te leren kennen.
Om *19.00 uur* staat er een heerlijke maaltijd voor ons klaar.
Daarna lekker op tijd naar bed na een vermoeiende reisdag. Vergeet niet om een afspraak voor een heerlijke massage bij Maryse in te plannen, mocht je dit nog niet hebben gedaan,



DE DAGEN

02 Doolhof van het denken

Stap voor stap weg van het denken

Om *09.00 uur* zien we elkaar weer bij het ontbijt dat Maryse heeft bereid.
Om *10.00 uur* starten we met het Doolhof van het Denken. Door creatieve opdrachten te combineren met schrijfopdrachten krijg je een helderder beeld over je drukke, volle hoofd. Door meditaties en lichaamsoefeningen ervaar je meer rust en ruimte: uit je hoofd, in je lijf.
Om *13.00 uur* staat de lunch klaar.
Na de lunch ben je lekker vrij en zien we elkaar weer om *17.00 uur*.



DE DAGEN

Van *17.00 uur tot 19.00 uur* zijn we nog een keer creatief en d.m.v. een ritueel stappen we bewust uit het doolhof van het denken.
Om 19.00 uur staat ons weer een heerlijke maaltijd te wachten. Na de maaltijd kun je zelf of samen met anderen de rest van de avond nog doorbrengen.

Creativiteit laat jou op een heel andere manier bewuster worden wat er in jou speelt. Door intuïtief en creatief aan de slag te gaan, wordt er een diepere laag in jou aangeraakt. Er wordt ruimte gecreëerd om te voelen, te doorvoelen en te transformeren.



DE DAGEN

03 De taal van het lichaam

Vertraag, voel, luister en ontvang

Om *09.00 uur* zien we elkaar weer bij het ontbijt dat Maryse heeft bereid.
Om *10.00 uur* starten we met De taal van je lichaam. Nu besteden we eerst voldoende tijd aan je lichaam door lichaamsgerichte oefeningen en de meditatie De reis door je lichaam kom je weer in contact met je lichaam. Vervolgens gaan we aan de slag met journaling aan de hand van een concrete opdracht. Dan is het tijd voor een *koffie-/theepauze*. Voor de lunch wordt er nog creatief gewerkt.
13.00 uur lunch en vrije tijd tot *17.00 uur*.



DE DAGEN

Van *17.00 uur tot 19.00 uur* staat het Voelen nog meer centraal. In tweetallen geef je elkaar een hoofdhuidmassage en daarna mogen jullie heerlijk gaan liggen voor een klankontspanning die ik geef.

De klankontspanning geef ik intuïtief met kristallen chakraklankschalen, rainstick, wind, ratels…
Klank is energie en dringt diep door in je energiesysteem en ontvouwt daar zijn unieke werking: reiniging, ontspanning, stroming, ruimte, verbinding… net wat er op dat moment voor jou nodig is.



DE DAGEN

04

Van hoofd naar hart

Loop, voel, verbind en weet

Om *09.00 uur* zien we elkaar weer bij het ontbijt dat Maryse heeft bereid.
Daarna ben je de hele ochtend vrij. Na een heerlijke lunch om *13.00 uur* gaan we verder. We leggen samen een labyrint en vervolgens loop je één voor één de weg door het labyrint. Het mooie is dat de weg al voor jou ligt en die hoef je alleen nog maar te volgen. Je loopt als het ware jouw reis naar binnen: van hoofd naar hart. Daarna gaan we aan de slag met een zogenaamd Pantoum: een Tibetaans gedicht.



DE DAGEN

We nemen ruim de tijd vandaag en schuiven om *19.00 uur* weer aan voor het diner. Om 21.00 uur nodig ik jullie nog een keer uit voor een klankontspanning als slaapmutsje.

Een Pantoum is een Tibetaans gedicht van 20 regels waarbij een aantal regels wordt herhaald. Het schrijven is als een meditatie waarbij de essentie van het moment of van wat er werkelijk in je omgaat, voor je ogen verschijnt.



DE DAGEN

05

Afsluiting & Afscheid

Blijf bij jezelf en ga van daaruit verder

Om *09.00 uur* zien we elkaar weer bij het ontbijt dat Maryse heeft bereid.
Daarna komen we voor de laatste keer samen voor een afscheidscirkel en een korte terugblik op de afgelopen dagen van het retreat Uit je hoofd, in je lijf.
En dan is rond de klok van 11.00 uur tijd om echt afscheid te nemen.

Het programma geeft je een globaal idee wat je te wachten staat. Natuurlijk nemen we voor allles de tijd en kan ik tussendoor aanpassingen maken.





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 vanaf Amsterdam vliegen met Easy Jet naar Milan Malpensa of Milan Linate.



FAQ

MEEST GESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN:

Boek je vliegticket pas als we groen licht hebben gegeven dat het retreat doorgaat. Dit doen we uiterlijk op 1 maart 2027.

4. HOE KOM IK BIJ DE LOCATIE?

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



FAQ

MEEST GESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN:

5. KAN IK EEN PRIVÉKAMER BOEKEN?

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

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 & transfer naar de locatie.

RETREAT

14 april tot en met 18 april 2027

€ 995,00

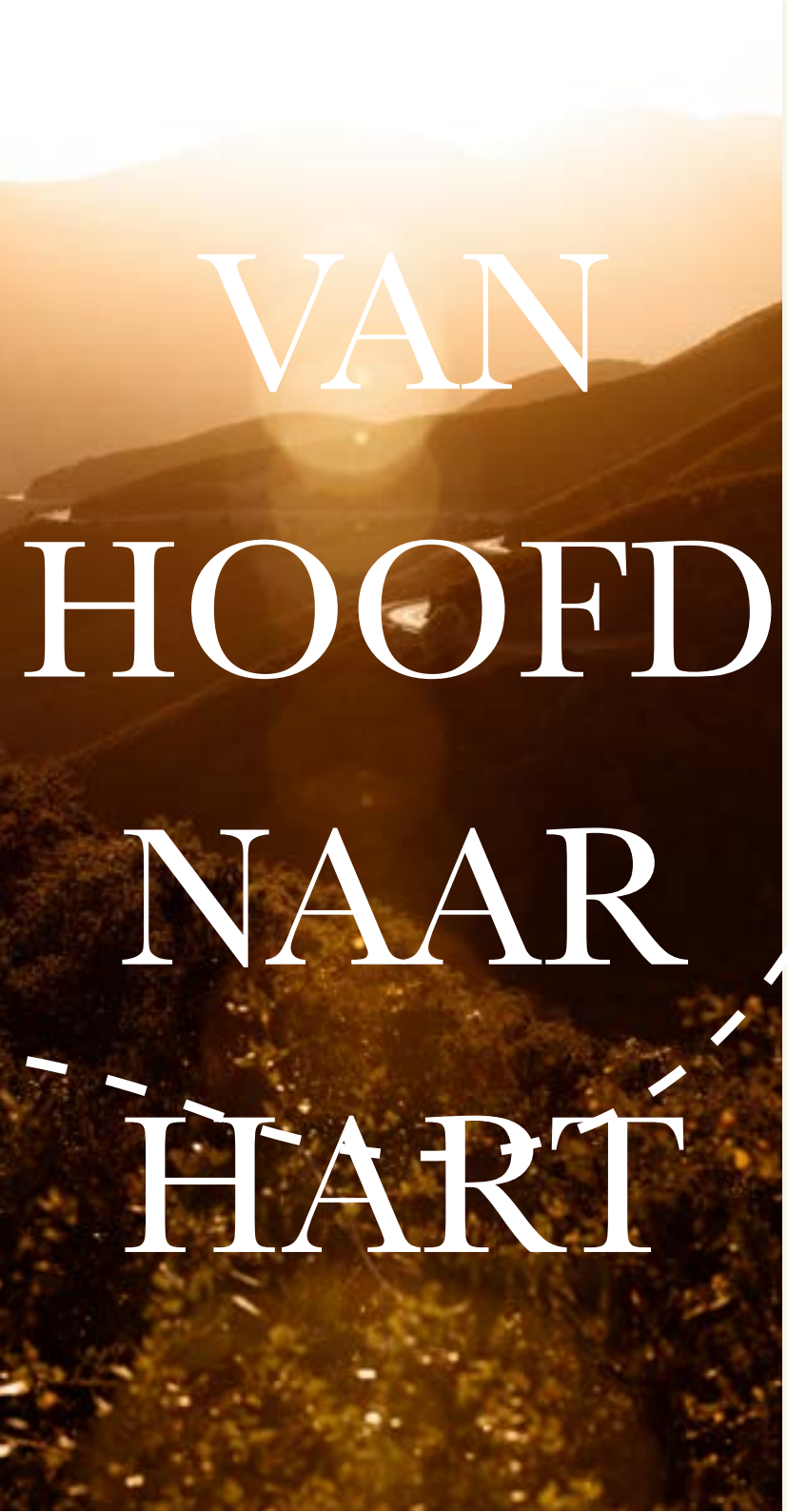
all-inclusive excl. reis

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 of meld je aan via link hieronder Boom & Stroom

Hartegroet Marja
Boom & Stroom
Mail me
Boom & Stroom