

Slowcation

RECLAIM YOUR SPACE

Jouw pauze onder de Spaanse zon!



ZATERDAG 24 T/M WOENSDAG 28 OKTOBER 2026 | SPANJE

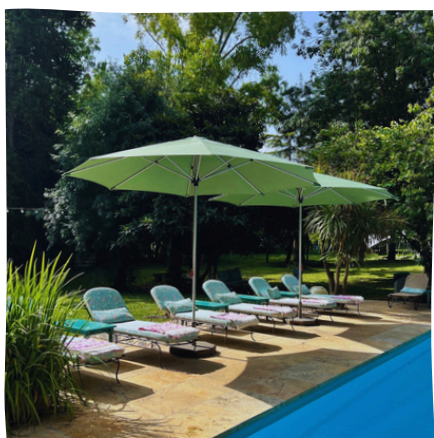
SLOWCATION RECLAIM YOUR SPACE 2026

'Jouw pauze onder de Spaanse zon.'

**Voor als je klaar bent om te stoppen met rennen en
alles wat 'moet' even los mag laten.**

Gun jezelf een paar dagen 'pauze' om te vertragen, de drukte achter je te laten en opnieuw te voelen wat jou energie geeft. Geen vol programma of prestatiedruk, maar zachte yoga, ademruimte, inspirerende sessies, creativiteit, heerlijk eten en – bovenal – tijd voor jezelf!

- Go with the Slow – ontspannen zonder moeten
- Innerlijke rust & nieuwe energie
- Selfcare, creativiteit en plezier
- Genieten van het Spaanse leven – siësta, zon en een goed glas wijn





EEN ZACHTE PAUZE VOOR JEZELF!

Je dompelt je onder in de warmte en het ritme van Spanje en ontdekt hoe goed het voelt om het tempo los te laten. Zo ontstaat er ruimte voor nieuwe energie, helderheid en ontspanning, zodat je naar huis gaat met een lichter hoofd en een ontspannen lijf.

“Nothing is worth more than laughter. It is strength to laugh and to abandon oneself, to be light.”

– Frida Kahlo

Frida Kahlo verwoordde het prachtig: niets is waardevoller dan lachen. Tijdens deze dagen nodig ik je uit om precies dat te ervaren: loslaten wat zwaar voelt, lachen om de kleine dingen en opnieuw ontdekken hoe licht het leven kan zijn wanneer je jezelf toestemming geeft om te pauzeren. Vertragen is geen stilstand: het is een kans om te ademen, te herstellen en te groeien.

Deze slowcation is perfect voor jou als je verlangt naar:

- Ruimte om te vertragen en écht te ontspannen
- Tijd om te verlang-zamen en te voelen wat je nodig hebt
- Leven vanuit rust in plaats van vanuit drukte

Alles in een warme, zorgeloze setting, met heerlijke maaltijden en voldoende vrije tijd om gewoon te zijn.

HET VERBLIJF & DE OMGEVING

Te midden van het groene Catalaanse heuvellandschap ligt de sfeervolle B&B Can Portell, het kleurrijke en inspirerende paradijs van **Debbie de Jong (van B&B vol liefde)**.

Een plek waar creativiteit, rust en warmte samenkomen. Met een ruime tuin vol bloemen, een verfrissend zwembad en unieke kamers verspreid over het huis en de tuin, ademt deze het een ontspannen en huiselijke sfeer. Omringd door bossen en weilanden en op korte afstand van zowel de Pyreneeën als de Costa Brava, geniet je hier van stilte, ruimte en natuur, terwijl de charmante stad Girona slechts een kwartiertje verderop ligt.

Een plek die uitnodigt om alles wat 'moet' even los te laten, te vertragen en opnieuw verbinding te maken met wie jij diep vanbinnen bent.





PRIJZEN & INFO

Jouw investering €990,-*

Inclusief:

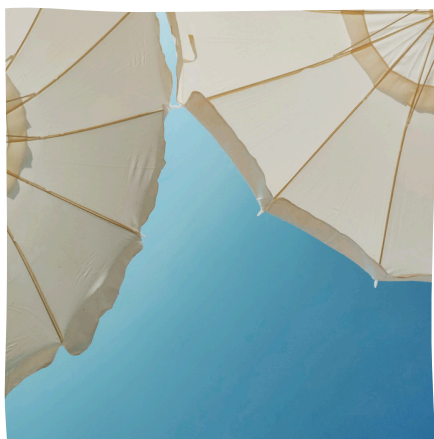
- 4 nachten verblijf + ontbijt
- 4x 3-gangen lunch, 4x 4-gangen diner
- Welkomstborrel
- Alle yoga, workshops en sessies

Exclusief:

Exclusief vliegticket naar Girona of Barcelona & transfer naar de accommodatie.

*All-in op basis van een gedeelde kamer met 2 losse bedden. Slaap je liever alleen dan kan dat (tegen een toeslag van € 35 - €50 per nacht, beperkte beschikbaarheid).

Zaterdag 24 oktober t/m woensdag 28 oktober 2026



OVER SEVEN ELEVEN YOGA

Bij Seven Eleven geloven we dat rust en vertragen geen luxe is, maar een levensbehoefte. **Christine, slow down teacher** en **founder van de Seven Eleven Yoga & Ademwerk studio**, begeleidt je op een zachte manier terug naar je eigen ritme. Met aandacht, lichaamsbewustzijn en ademruimte leert ze je hoe je mag vertragen, voelen en landen.

“Ik nodig je uit om uit de constante drukte te stappen. Niet door de wereld om je heen stil te zetten, maar door binnenin jezelf ruimte te creëren.”

Tijdens de Seven Eleven Slowcation creëren Christine en Cindy (ook docent bij Seven Eleven) een warme en veilige setting waarin niets moet en alles mag. Een plek waar je weer contact maakt met jezelf; stap voor stap, adem voor adem. Er is tijd om op adem te komen, te voelen wat jij nodig hebt en de rust in jezelf terug te vinden.

Reclaim Your Space: een bewuste break waarin je niets moet, alles mag loslaten en je weer mag voelen wat écht belangrijk is.



BOEKEN & BETALEN

Je kunt jouw plekje boeken via www.momoyoga.nl/71lyoga (bij evenementen) of door een e-mail te sturen naar info@71lyoga.nl

Bij de boeking geldt een aanbetaling van €300,-

Je deelname is definitief na ontvangst van jouw aanbetaling.

Je ontvangt daarna later een aparte e-mail voor de restbetaling, deze dient uiterlijk 12 weken voor aanvang van het retreat te zijn voldaan. Het is eventueel ook mogelijk om het totaalbedrag in één keer te voldoen.

HEB JE VRAGEN?

Heb je vragen, wil je meer weten of even persoonlijk contact?

Bel, what's app of via e-mail gerust!

Telefoonnummer: 06-30998993 | E-mail: info@71lyoga.nl

SLOWCATION RECLAIM YOUR SPACE 2026

'Jouw pauze onder de Spaanse zon.'

