

Seven Eleven Yoga
RECLAIM YOUR SPACE
RETREAT 2025



**RUIMTE OM TE VOELEN, TE RUSTEN
ÉN TE ZIJN WIE JE BENT.**

17 T/M 19 OKTOBER 2025

RECLAIM YOUR SPACE

Stel je voor: een heel weekend helemaal voor j  u. Weg van de drukte, terug naar jezelf. Tijdens het Reclaim Your Space Retreat draait alles om opnieuw contact maken met jouw innerlijke kracht en het innemen van de ruimte die van jou is – fysiek, mentaal   n emotioneel.

Een plek waar je niets hoeft en alles mag. Waar je kunt ontspannen, opladen en nieuwe energie opdoet.

Tussen de yoga, adem en rust is er ruimte voor zachtheid, plezier en die onverwachte glimlach die je eraan herinnert hoe fijn het is om gewoon jezelf te zijn. Gun jezelf dit weekend. Het is tijd om ruimte te maken voor jezelf.



**“WITHIN YOU, THERE IS A STILLNESS
AND A SANCTUARY
TO WHICH YOU CAN RETREAT
AT ANY TIME
AND BE YOURSELF.”**

HET VERBLIJF & DE OMGEVING

We verblijven in het retreat-centrum Finca Vrij in Scharendijke, Zeeland. Je slaapt tijdens je verblijf in één van de fijne appartementen die je deelt met 1 andere vrouw.

Elk appartement heeft een eigen thema zoals bijvoorbeeld Jungle, Boho Chic of Loft. Er is een moderne eigen badkamer aanwezig. De appartementen zijn open en hebben ieder een vide met 2 losse 1-persoonsbedden en beneden staat er een fijne luxe slaapbank.

Elk appartement heeft een eigen terras waar je 's morgens heerlijk kunt genieten van de opkomende zon met een kopje thee. De locatie beschikt over een grote prachtige tuin (5500 m²) met allerlei bijzondere plekken en een vuurplek.

De algemene ruimte waar we samen komen is een modern omgebouwde kas met een groot lounge gedeelte, de keuken en hier komen we ook samen om te eten. Daarnaast is de lichte en ruime yogazaal gelegen. En het strand is op slechts enkele minuten afstand met de auto!





YOGA, RUST EN ONTSPANNING

Yoga is tijd nemen, investeren in jezelf, je energiek voelen, je ogen laten sprankelen en glimlachend het leven omarmen. Het is de sleutel naar ontspanning.

Gedurende het retreat zijn er verschillende sessies en workshops, geleid door ervaren docenten. Zij zullen je begeleiden bij het vinden van balans en het versterken van je lichaam en geest. De lessen & workshops zijn geschikt voor alle niveaus, van beginners tot gevorderden, en zullen worden afgestemd op jouw individuele behoeften en mogelijkheden.

Elke sessie sluit aan bij het ritme van de dag en deelname is altijd vrijblijvend. Voel je vrij om te kiezen wat goed voelt en geniet vooral van jouw eigen flow.



CHRISTINE, JULIET, CINDY

ONS PROGRAMMA

VRIJDAG 17 OKTOBER

19:00 uur – Cheers op **Reclaim Your Space!**

20:00 uur – Deep Dive het weekend in

21:30 uur – Goodnight tea

ZATERDAG 18 OKTOBER

7:30 uur – Thee met fruit

8:00 uur – Yoga

9:30 uur – Ontbijt

11:00 uur – InnerSpace workshop

13:00 uur – Lunch

14:00 uur – Reclaiming Space (vrije tijd)

18:00 uur – Saturday Relax Sessie

20:00 uur – Diner verzorgd door Eveline van Healthy Habits

ZONDAG 19 OKTOBER

7:30 uur – Thee met fruit

8:00 uur – Yoga

9:30 uur – Ontbijt

11:00 uur – Yoga & Reflectie

13:00 uur – Lunch + Sharing

15:30 uur – Afscheid



HEALTHY HABITS

Genieten staat tijdens dit retreat centraal! En daar hoort ook eten bij. De maaltijden worden met liefde gemaakt met een gezonde, maar lekkere insteek.

Eveline van Healthy Habits komt voor ons koken. Zij bereidt een tafel vol lekkers geïnspireerd door Zeeland met lokale producten.



OVER EVELINE

Eveline is een gepassioneerd eetliefhebber en kok. Ze kookt met het seizoen mee en richt zich op de lokale keuken van de plek waar ze kookt. Met focus op gezond maar vooral heel lekker eten zet ze de tafel vol schalen, zodat je van alles kan proeven.



Ze zeggen wel eens “de leukste mensen zijn in de keuken”. Of dat echt zo is weet ik niet, maar wat ik wel weet is dat ik me daar het fijnste voel. - Eveline

INFO & PRIJZEN

PRIJZEN PER PERSOON 17 T/M 19 OKTOBER 2025

Tweepersoons appartement **€599,-**

Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief eten, drinken, lessen en workshops. Kom je graag met drie personen? Een driepersoons appartement is mogelijk in overleg.

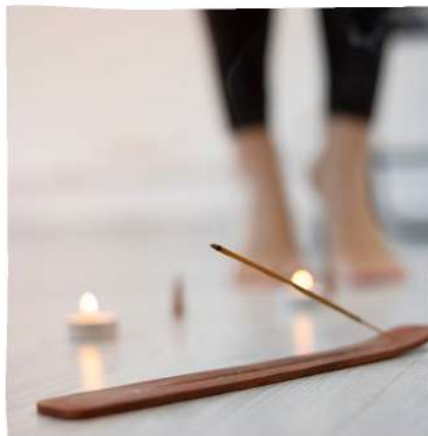
BOEKEN & BETALEN

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 **€250,-**

Je deelname is definitief na ontvangst van jouw aanbetaling.

Je ontvangt daarna later een aparte e-mail voor de restbetaling, deze dient uiterlijk 8 weken voor aanvang van het retreat te zijn voldaan. Het is eventueel ook mogelijk om het totaalbedrag in één keer te voldoen.



REISSPECIFACTIE

Groepsgrootte: Minimaal 9 en maximaal 12 deelnemers

Data: vrijdag 17 t/m zondag 19 oktober 2025

Inclusief:

- Twee overnachtingen bij Finca Vrij
- Alle genoemde maaltijden
- Vier Yogalessen
- Workshops

Ons Team:

Juliet Smaal - @studio_sukha_

Cindy Deltenre - @yogapunt

Christine Oskam - @seveneleven.yoga

Aankomst en vertrektijd:

Wij ontmoeten jou graag vrijdag 17 oktober 2025 om 19.00 uur bij de Finca en ons programma eindigt op zondag 19 oktober 2025 om 15:30 uur.

"Reclaiming space isn't just about physical boundaries;

**it's about asserting your worth,
defining your essence,
and embracing your authenticity."**



GA JIJ MEE OP RETREAT?

AANMELDEN

Wil jij zeker zijn van een plek?

Claim jouw spot via info@71lyoga.nl of [Momoyoga.nl/71lyoga](https://momoyoga.nl/71lyoga/events)
(events)

HEB JE VRAGEN?

Neem gerust contact op met Christine Oskam.

Bel, what's app of via e-mail.

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

