

SEVEN ELEVEN Selfcare RETREAT



Reclaim Your Space

Ruimte om te voelen, te rusten
én te zijn wie je bent.

15 T/M 17 NOVEMBER 2024

Reclaim Your Space

Stel je voor dat je een heel weekend hebt om jezelf opnieuw te verbinden met je innerlijke kracht en om jouw ruimte in te nemen. Dat is precies wat ons Selfcare Yogaretreat, met als thema "Reclaim your space", te bieden heeft. Dit weekend draait helemaal om jou, jouw behoeften en het herstellen van balans.

Tijdens dit retreat zullen we ons richten op het terugwinnen van jouw ruimte - fysiek, mentaal en emotioneel. Wij creëren een veilige omgeving waarin jij jezelf de ruimte kunt geven om te ontspannen, op te laden en te groeien.



Naast yoga zullen we ook andere vormen van selfcare beoefenen, zoals meditatie, ademhalingsoefeningen en mindfulness. Deze workshops zullen je helpen om in het moment te leven, stress te verminderen en een diepere verbinding met jezelf te ervaren. Je zult leren hoe je je eigen ruimte kunt creëren, zowel fysiek als mentaal.

**"Within you, there is a stillness and a sanctuary
to which you can retreat at any time
and be yourself."**

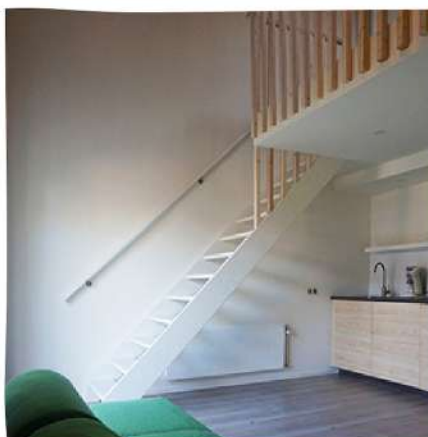
Het verblijf & de omgeving

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 of 2 anderen.

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. 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 weekend zijn er verschillende yogalessen 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.

Daarnaast zijn alle lessen en workshops afgestemd op het moment van de dag. Alle lessen zijn vrijblijvend, deelnemen is niet verplicht, je bent vrij om te doen waar jij zin in hebt.



Juliet Smaal



Christine Oskam



Cindy Deltener

Ons programma

Vrijdag 15 november

19:00 uur - Ontvangst met welkomstdrankje

20:00 uur - Deep Dive het weekend in (Yoga & meer)

21:30 uur - Goodnight tea

Zaterdag 16 november

7:30 uur - Thee met fruit

8:00 uur - Good Morning Yoga

9:30 uur - Ontbijt

11:00 uur - InnerSpace workshop

13:00 uur - Lunch

14:00 uur - Reclaiming Space (vrije tijd)

18:00 uur - Yoga & Soundbathing

20:00 uur - Diner

Zondag 17 november

7:30 uur - Thee met fruit

8:00 uur - Yoga & Ademruimte

9:30 uur - Ontbijt

11:00 uur - Yoga & Reflectie

13:00 uur - Lunch

15:30 uur - Meditatie

16:00 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.

@healthyhabs.byeveline

Info & prijzen

Prijzen per persoon 15 t/m 17 november 2024

Type A: Driepersoons appartement	€545,-
Type B: Tweepersoons appartement	€595,-

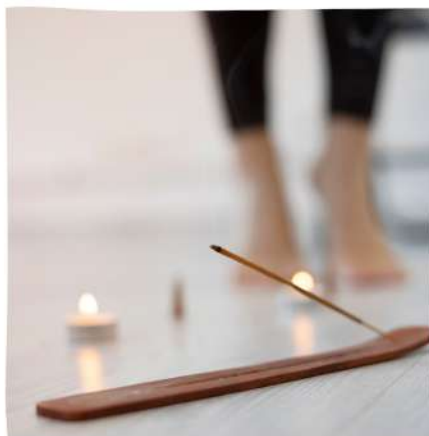
Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief eten, drinken, lessen en workshops.

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 ineens te voldoen.



Reisspecificatie

Groepsgrootte: Minimaal 9 en maximaal 12 deelnemers

Data: 15 t/m 17 november 2024

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 15 november 2024 om 18.30 uur bij de Finca en ons programma eindigt op zondag 17 november 2024 om 16.00 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)

Heb jij vragen?

Neem gerust contact op met Christine Oskam.

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

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

