

SEVEN ELEVEN

Selfcare weekend
RETREAT



Een weekend weg met én voor jezelf.
Niets moeten, opladen & genieten aan zee.

📍 *Domburg - Zeeland*

3 T/M 5 NOVEMBER 2023

Het verblijf & de omgeving

Je verblijft in een modern verbouwde Farmhouse net buiten Domburg. Het Farmhouse is voorzien van alle luxe: het heeft een prachtige ruime yogastudio, luxe kamers, grote leefkeuken en een relaxte woonkamer. Dit alles zorgt ervoor dat je het gevoel hebt er echt eventjes tussenuit te zijn, op mini-vakantie met jezelf.

Je slaapt in een ruime tweepersoonskamer met heerlijke eenpersoonsbedden. Het prachtige landhuis ligt in een oase van rust, volledig omringd door natuur. Je kijkt uit over weilanden en op nog geen kwartier loopafstand is de zee.



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



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 .

De yogalessen tijdens het retreat zijn afwisselend maar voor iedereen toegankelijk en de lessen passen bij het moment van de dag.

Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan ademhaling, meditatie en ontspanning. De yogalessen vinden plaats eigen yogastudio naast het Farmhouse. Deze retreat is voor iedereen geschikt en het is niet nodig eerder yoga te hebben beoefend. Ervaren docenten stemmen de lessen af op het niveau van de deelnemers. Alle lessen zijn vrijblijvend, deelnemen is niet verplicht, je bent vrij om te doen waar jij zin in hebt.



Juliet Smaal



Christine Oskam



Cindy Deltenre

“ “Don't waste your energy trying to care about other people opinions ...
Do your thing, and relax”

Ons programma

Vrijdag 3 november

Op vrijdag verwelkomen wij jou met thee en een huisgemaakte lekkernij. Daarna is het genieten van yoga om even helemaal te onthaasten en los te komen van het dagelijkse leven. Schuif in de avond aan en geniet van een huisgemaakte maaltijd aan de grote tafel in de gezellige leefkeuken. Na de maaltijd is er een moment van rust en tijd voor jezelf. We sluiten de avond af met een fijne stiltewandeling in de natuur. Blijf jij liever een boek lezen op de bank? Ook helemaal goed, het is jouw weekend.

Zaterdag 4 november

We starten de dag met een energieke yogales en na afloop staat er een heerlijke brunch voor je klaar. Je kunt je middag verder naar eigen wens invullen. Wandelen door de duinen, shoppen in Domburg, wat jij wilt! Aan het eind van de middag ontvangen wij jullie voor de fijne alcoholvrije zaterdagmiddagborrel en healthy snack, gevolgd door een rustige en ontspannende yin yogales. Daarna kun je genieten van een overheerlijke, huisgemaakte maaltijd door Eveline van Healthy Habits. De rest van de avond heb je tijd om te bezinnen en zelf in te vullen. Geniet van de prachtige omgeving, de tuin, de rust & ruimte.

Zondag 5 november

Zondag beginnen we met een klankmeditatie en daarna staat er een heerlijk ontbijt voor je klaar. Na het ontbijt is er een energieke yogales. We sluiten het weekend gezamenlijk af met een kleine lunch. Daarna kun je zolang je wilt nagenieten in de omgeving en keer je uitgerust en met veel inspiratie terug naar huis.

Ons programma

Vrijdag 3 november

16:00 uur - Aankomst & ontvangst met welkomstdrankje

18:00 uur - Yoga om te vertragen

19:30 uur - Diner

21:00 uur - Stiltewandeling

Zaterdag 4 november

7:30 uur - Thee met fruit

8:00 uur - Ontbijt Yogales

10:00 uur - Brunch

11:00 uur - Vrije tijd voor jezelf

17:00 uur - Be happy hour

18:00 uur - Yoga voor rust & ontspanning

20:00 uur - Diner gemaakt door Eveline van healthy habits

Zondag 5 november

7:30 uur - Thee met fruit

8:00 uur - Meditatie en klanksessie

9:00 uur - Ontbijt

10:30 uur - Yogales Relax en Release

12:00 uur - Kleine lunch en afsluiting



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.

Op zaterdagavond komt Eveline van Healthy Habits 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.

[@healthyhabits.byeveline](https://www.instagram.com/healthyhabits.byeveline)

Info & prijzen

Prijzen per persoon 3 t/m 5 november

Type A: Luxe tweepersoonskamer met gedeelde badkamer	€545,-
Type B: Luxe tweepersoonskamer met eigen badkamer	€595,-*

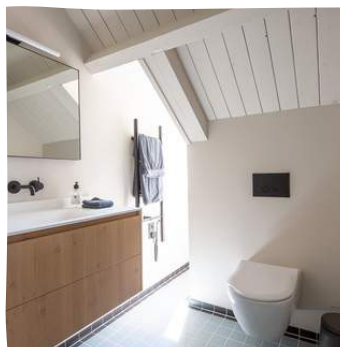
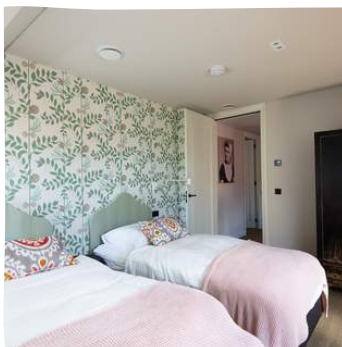
Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief eten, drinken en lessen/workshops.

*let op: Het aantal kamers met een eigen badkamer is beperkt. Er zijn drie kamers met een eigen badkamer, 2 kamers die een badkamer delen. De kamers met een gedeelde badkamer delen de badkamer met maximaal 1 andere kamer. Alle kamers worden gedeeld met twee personen. Eenpersoonskamers zijn niet beschikbaar.

Boeken & betalen

Je kunt jouw plekje boeken door een e-mail te sturen naar info@71lyoga.nl
Bij de boeking geldt een aanbetaling van €250,-

Na ontvangst van jouw boeking sturen wij je zo snel mogelijk een boekingsbevestiging met daarin een link voor deze 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. Restitutie is niet mogelijk.



Reisspecifactie

Groepsgrootte: Minimaal 8 en maximaal 10 deelnemers

Data: 3 t/m 5 november 2023

Inclusief:

- Twee overnachtingen in het Farmhouse
- Alle genoemde maaltijden
- Vier Yogalessen
- Eén klank- en meditatiesessie
- Een stiltewandeling

Ons Team:

Juliet Smaal - @sukha_yogareiki

Cindy Deltenre - @yogapunt

Christine Oskam - @seveneleven.yoga

Aankomst en vertrektijd:

Wij ontmoeten jou graag vrijdag 3 november 2023 om 16.00 uur bij de Farmhouse en ons programma eindigt op zondag 5 november 2023 om 13.00 uur.

“Smell the sea, feel the breeze,
hear the ocean, be at ease.”

Ga je mee naar Domburg?

Aanmelden

Wil jij zeker zijn van een plek?

Meld je dan aan via info@71lyoga.nl

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



Ga jij met ons mee?