



Well— being

Geef jezelf een week zachte yoga, heerlijke massages, klankschalen en systemische inzichten. Een week met vuur, creativiteit en heerlijk eten! Geef jezelf een paar dagen in deze groene oase waar je kan verstillen, ontspannen en genieten. Dagen waarin je jouw verbinding met je innerlijke WELL-BEING zult versterken.

A vertical photograph of a sunset over water, with a white text box in the center. The sky is filled with dark, dramatic clouds, and the sun is low on the horizon, casting a golden glow. The water in the foreground is dark, with a shimmering reflection of the sun. The text is centered in the white box.

‘Voor jezelf
zorgen is
zo fijn! niet
egoïstisch;
het is
essentieel
voor
overleven
en welzijn’

Kom je maar niet toe
aan ‘rust’ en ‘selfcare’?
Loop je ergens in vast?
Of knaagt er een ‘Is dit alles?’
Wil je weg van al die
complexe en tijdrovende
zelfzorg-must-do’s?

Een paar dagen in een oase.
Dagen waar je niks moet,
alleen maar zijn.
Dagen waarin jij bepaalt
wat je wilt gaan doen.

Dagen alleen voor jezelf.

**Na deze week heb je
eenvoudige tools in handen
voor jouw WELL-BEING.**

**Ervaar jij een geankerde
ontspannen staat van zijn.**

**Heb je je intentie voor de
komende maanden scherp.**

**Heb je een veilige groep
gevonden om jouw thema's
te onderzoeken.**



Wij geloven dat
ieder mens een
kunstenaar is.
Een maker van
zijn eigen leven.

**En een inspirator
binnen zijn of haar
reikwijdte.
Het leven geef je door.
In combinatie met de
natuur en kosmos
creëert leven steeds
meer leven. Het leven
is geen circulair ofwel
gesloten systeem;
het is een continu
uitdijend systeem.**

Als we weten gebruik te maken van de creatieve transformaties binnen en buiten ons, dan zijn we elkaars springplank. En wanneer jij je lijf, geest en ziel goed voedt zul je de meest gezonde, levendige en vreugdevolle versie van jezelf worden binnen dit continu uitdijend systeem.

In deze groene Oase, hebben de fluisteringen van de natuur om ons heen een

verstillend en vertragend effect. Zo laat je even de buitenwereld en kom je gemakkelijker in verbinding met jezelf en met anderen. Deze verbinding is van onschatbare waarde.

Wij als beheerders en space-holders van deze heilzame plek willen graag bijdragen aan ieders levensvreugde, aan ieders WELL-BEING.

We bieden daarom een podium voor therapeuten en inspirerende activiteiten, een vrijplaats waar massages, meditatie sessies, ijsbaden en ademwerk, klankschalen en systemisch werk en NLP plaatsvinden. We creëren ruimte voor initiatieven die bijdragen aan het bevorderen van fysieke, mentale en emotionele gezondheid. →

**Onze 'leraren'
zijn gidsen die
de aangeboren
nieuwsgierigheid
wekken en
beschermen.
Ze dienen als
facilitators van
inzichten en
ontdekkingen.**

Niet als waarheidhouders, maar als medeleerlingen die verwachten verrast en ontroerd te worden door jouw innerlijk weten, door je nieuwsgierige en avontuurlijke potentieel dat in ons allen zit. Al het leven is namelijk gevormd door een intelligente liefdevolle kracht.

Een kracht dat zorg draagt voor jouw innerlijke vreugde, gezondheid en comfort. Het is slechts dat we door de waan van de dag vergeten persoonlijk verbinding te maken met deze universele innerlijke WELL-BEING.



Op deze prachtige retraite ontvangen wij (Marieke, Gerdien, Jeannette en Mieke) jou voor deze relaxte ontspannings midweek. In deze dagen zet jij jezelf als het ware je innerlijk weten aan door nog meer in je lichaam te gaan.

En dat gaat eigenlijk automatisch. Door te ontspannen, te vertragen en te verstillen.





Wat hebben we in huis die dagen:

Vier dagen en drie nachten in jouw eigen accommodatie inclusief eten en drinken.

En in deze week ontwakten we met een silent disco, een meditatie of een rustige yoga les. We herstellen onze innerlijke rust en het evenwicht in ons lichaam. We gaan in op een verkwikkende ochtendsessie van 20 minuten waarmee je dagelijks meer bevrijding zal ervaren. Langzaam ruik je de geur van vers gebrande koffie en verse kruiden thee. Je schuift aan bij een tafel met zelfgemaakte jam en brood, eieren van eigen kippen, shakshukha, smoothies, zelfgemaakte granola en vers fruit.

In individuele of groepssessies kun je systemisch en energetisch onderzoeken wat je nodig hebt om vrij te leven.

Ook maken we avontuurlijke reizen door middel van een eeuwenoude techniek dat je in een diepe meditatieve staat van zijn brengt. In al deze technieken gebruiken we alleen ons eigen lichaam om in contact te komen met ons innerlijk weten! En deze zijn simpel: iedereen die nieuwsgierig is kan het.

Je lunch bestaat uit simpele maar smaakvolle gerechten met groenten uit eigen tuin en vlees/ gevogelte van biologische boeren die we vertrouwen. Lange gedekte tafels waaraan we samen eten of in buffetvorm en iedereen vindt zijn eigen weg. →



– De middagen
staan in teken
van creativiteit
en ontspanning. –

Onze 1:1 klankschalen en massages begeleiden je naar een diepere staat van ontspanning en genezing gedurende deze dagen.

Voor de creatieve makers onder ons: samen maken we een persoonlijk “altaar” voor je, waarop je een specifieke intentie of krachtbron kunt vastleggen voor de komende maanden. Niet alleen qua beeld maar ook qua gevoel. Dit altaar zal dienen als jouw anker en symbolische plek voor reflectie, groei en manifestatie van je reis naar innerlijke balans en welzijn.

En natuurlijk is er voldoende vrije tijd om te slapen, te wandelen, iets te maken, te lezen, te dromen en gewoon ff niets te doen.

**Het diner nuttig je
aan lange tafels met
seizoensgerechten om
te delen en we genieten
na van de dag bij een
knisperend warm vuur.**

We serveren een zelfgemaakte golden milk of een speciale moon brew om de dag af te sluiten. Als je zin hebt neem je deel aan een gesprek, een geleide meditatie of je piept er lekker tussenuit om in je eigen cocon, een compleet ingerichte tent of tiny house, te rusten.





De verblijfs- & deelnamekosten bedragen 750,- euro. Dat is inclusief:

- 3 overnachtingen in een accommodatie*
- Ontbijt, lunch, diner, koffie en thee
- dagelijkse ochtendmeditatie
- dagelijks yoga
- dagelijks een groepssessie**
- 1x soundjourney 1:1
- 1x massage 1:1
- 1x individuele consult
(op verzoek)

* Wil je liever in je eigen tentje, dan krijg je 250 euro korting.

** Walking in Your Shoes, familieopstellingen, NLP adem- of Sjamaans reizen.



Heb je zin,
zin in zo'n
heerlijke
week voor
jezelf?

Wij zien je graag
10 – 13 juni
of/en
9 –12 september!



Meld je aan
via email
of bel ons
even!

marieke@
campingdijkenmeer.nl

06 518 388 17

campingdijkenmeer.nl