

'START VAN DE ZOMER' RETREAT
22-25 JUNI HOTEL VICTORIA HOENDERLOO

Dit zomer retreat staat in het teken van ontspannen én inspannen in de natuur. Op vier niveaus: lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel. De ingrediënten van deze 4 dagen zijn: wandelen, fietsen, Pilates, Bodyshapen, inspiratiekaarten trekken, dagboek schrijven en Reset (schrijf) oefeningen.

Het programma:

Maandag 22 juni

15.00 uur Inchecken en kennismaking (liever niet eerder inchecken ivm informatie-uitreiking)
15.30 uur Wandeling in de omgeving
16.30 uur Intrek in hotelkamer/suite
17.00 uur 1^e Reset sessie
18.00 uur Diner

Dinsdag 23 juni

07.30 uur Dagboek schrijven, inspiratiekaart, Stretching
08.15 uur Pilates
09.00 uur Ontbijt
11.00 uur Fietstocht
14.00 uur Retour hotel
17.00 uur 2^e Reset sessie
18.00 uur Diner
19.30 uur Pilates (optioneel)

Woensdag 24 juni

07.30 uur Dagboek schrijven, inspiratiekaart, Stretching in eigen tijd
09.00 uur Ontbijt
11.00 uur Pilates
14.00 uur Fitwalk
17.00 uur 3^e Reset sessie
18.00 uur Diner
19.30 uur Yoga (optioneel)

Donderdag 25 juni

07.30 uur Dagboek schrijven, inspiratiekaart, Stretching in eigen tijd
08.15 uur Pilates
09.00 uur Ontbijt
11.00 uur Uitchecken
12.00 uur Fitwalk & picknick
14.00 uur Afsluitende Reset sessie
15.00 uur Afscheid