

~ HERFST RETRAITE~ APK VOOR JE RELATIE



Waarom een herfstretraite in Zeeland?

In het najaar komt Zeeland tot rust. De drukte van de zomer is voorbij en de natuur toont zich van haar mooiste, kleurrijke kant. Denk aan mistige ochtenden, knusse middagen bij de gaskachel en lange wandelingen over verlaten dijken en door knisperende bladeren.

In het kort

- ~ Dagelijkse activiteiten
- ~ Prachtige locatie met uitzicht op de Zeeuwse polders
- ~ Luxe verblijf, verschillende badkamers, bad, infrarood cabine (gedeeld)
- ~ Gezonde maaltijden met liefde gemaakt door Charlotte
- ~ Tijd voor jullie samen! Zodat je opgeladen weer naar huis gaat.



Zen in Zeeland



De Locatie:

Verblijf in vakantiewoning Zeekraal; een oase van rust midden in de Zeeuwse polders. Op een steenworp afstand van het charmante vestingstadje Hulst en slechts 15 minuten rijden van het strand, vind je hier de perfecte plek om samen door te brengen.



Vrijdag 28-11-25 t/m 30-11-25



Jullie kamer:

Jullie verblijven in een sfeervolle kamer. Alle kamers zijn voorzien van een tweepersoons bed.

De kamers zijn voorzien van eigen naam & kleurpallet.

- ~ Zeeuws Knoop
- ~ Zeeuws Meisje
- ~ Zeeuwse Mossel

HET PROGRAMMA

Vrijdag

- Aankomst en incheck in Zeekraal 12.00 uur
- 13.00 uur Lunch
- 14.00/15.00/16.00 Duo massage
- 18.00 Diner
- 20.00 Workshop Massage & Verbinding

Zaterdag

- 08.00 Ontbijt
- 09.30 Yin Yoga + Econidra
- 13.00 uur Lunch
- 13.30 - 18.00 Middag vrij
- 18.00 Diner
- 20.00 Sound Healing

Zondag

- 09.00 Ontbijt
- 10.00 Bosbaden
- 13.00 Lunch & afsluiting

Eten:

Tijdens onze retreat speelt voeding een hoofdrol. Voor sommigen is het zelfs dé reden om mee te gaan! Het hele programma draait om resetten, aandacht en goed voor jezelf zorgen, en daarbij is puur en bewust eten onmisbaar.

Jullie worden volledig in de watten gelegd door Chef Charlotte. Charlotte is een creatieve vegetarische chef die kookt met passie en liefde voor pure ingrediënten. Verwacht verrassende smaakcombinaties, kleurrijke gerechten en een tafel die uitnodigt om écht te genieten.



Vrije tijd

Optionele activiteiten in de omgeving.

- ~ Wandeling: Liniedijk/Verdronken land van Saeftinghe
- ~ Antwerpen, Brugge & Gent binnen een uur rijden
- ~ Strand

Optioneel bij te boeken

- ~ Workshop Vision board maken | kan jullie helpen om dromen en verlangens te visualiseren
 - ~ Mindfulness wandeling | ervaar rust en ontspanning met aandacht en tijd voor jullie relatie
 - ~ Wandelcoaching | de natuur in, ruimte voor jullie verhaal
 - ~ Prive yoga | verzorgd door het Zenhuys
 - ~ Stadstour | boek een rondleiding via inulst
-

Kosten

De kosten zijn inclusief 2 overnachtingen, alle maaltijden, onbeperkt koffie en thee, snacks, alle lessen en materialen.

~ **Weekend: €1249 per koppel**

Wist je dat:

Veel werkgevers vergoeden een retreat vanuit het opleidingsbudget.

Je kan een retreat als opleidingskosten aftrekken bij de belastingdienst.



Materialen:

Alle materialen zijn aanwezig, maar je bent vrij om je eigen yogamat en eventuele props mee te nemen.

Aantal deelnemers:

Deze retreat gaat door bij een minimum aantal deelnemers van 6.

Doelgroep

- Koppels die even offline willen

Heb je vragen? Stuur dan een mail naar

zeekraal.vakantiewoning@gmail.com of bel Lindsey 06-23 700 567

*Kom je genieten
van de Zeeuwse
rust?*

