

~ LENTE RETRAITE~ BRING YOUR FRIEND/MOM



Waarom een lente retraite in Zeeland?

Voel je de roep van de lente? Tijdens onze lente retraite neem je de tijd om te vertragen, op te laden en opnieuw verbinding te maken met jezelf en de natuur. Terwijl de dagen lichter worden en alle weer tot bloei komt, creëren we ruimte voor rust, reflectie en nieuwe intenties.

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 jezelf! 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 20-03-26 t/m 22-03-26





Jullie kamer:

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

De kamers zijn voorzien van eigen naam & kleurpalet.

~ Zeeuwse Knoop

~ Zeeuws Meisje

~ Zeeuwse Mossel

HET PROGRAMMA

Vrijdag

- Aankomst en incheck in Zeekraal vanaf 14.00 uur
- 14.00 - 17.30 Middag vrij
- 17.30 Diner
- 19.30 Yin Yoga

Zaterdag

- 08.00 Ontbijt
- 10.00 Workshop "leven in het ritme van de seizoenen"
- 12.00 uur Lunch
- 14.00 uur Duo massage
- 15.30 uur Duo massage
- 17.00 uur Duo massage
- 19.00 Diner

Zondag

- 08.00 Ontbijt
- 09.00 Bosbaden
- 12.00 Lunch
- 14.00 Eco Nidra
- 15.30 Afsluiting

Eten:

Tijdens onze retreat speelt voeding een hoofdrol. Voor sommigen is het zelfs de 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
- ~ Wandelcoaching | de natuur in, ruimte voor jou verhaal
- ~ Privé yoga | verzorgd door het Zenhuys
- ~ Stadstour | boek een rondleiding via inulst

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.

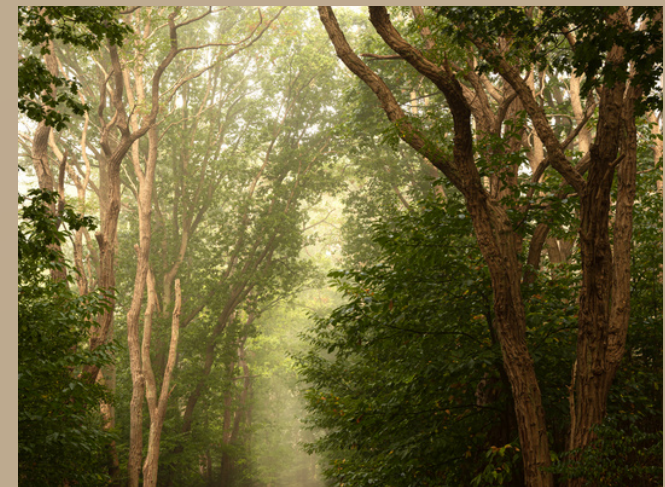
Kosten

De kosten zijn inclusief 2 overnachtingen, alle maaltijden, onbeperkt koffie en thee, snacks, alle lessen en materialen.
~ €575,00 p.p.

Wist je dat:

Veel werkgevers vergoeden een retreat vanuit het opleidingsbudget.

Je kan een retreat als opleidingskosten aftrekken bij de belastingdienst.



Doelgroep

- Vriendinnen/Moeder & Dochter die even offline willen

Heb je vragen? Stuur dan een mail naar

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



"Leven & werken in het ritme van de seizoenen"

Jaap Voigt

*Kom je genieten
van de Zeeuwse
rust?*

