

Locatie voor Retraite:

Niet Weten Atelier
Lakemanweg 1
1606MH Venhuizen

Email: info@wakeupyourcells.nl

Web : www.wakeupyourcells.nl

Mob : 06 40 80 96 75 Laurée Sine

Mob : 06 23 02 25 40 Anne de Klark



Anne de Klark – kok

Mijn naam is Anne de Klark. Tijdens het detox weekend wil ik jullie als kok meenemen op een ontdekkingstocht op zoek naar nieuwe, lekkere smaken en gezonde alternatieven voor voeding, die past bij de behoeften van je lichaam op dit moment. Ik heb al heel lang een passie voor koken. Toen ik twintig jaar geleden tijdens en na mijn opleiding psychodynamisch lichaamswerk, gevraagd werd om voor de groepen te koken, heb ik niet alleen ontdekt hoe leuk en uitdagend ik het vond om assende maaltijden te maken, maar ook hoe belangrijk liefde en aandacht in de keuken zijn.



Else de Vries – Assistent Kok



Agnès Schlüter - yoga docent

Ik ben Agnès Schlüter, ik geef de yogalessen dit detox weekend. Yoga en pranayama (adem oefeningen) zijn mooie en krachtige manieren om je te ondersteunen bij het detoxen. Yoga gaat niet om het uitvoeren van de perfecte houding, maar om het ervaren en respecteren van de eigen grenzen. In de positieve ervaring kan er fysiek, mentaal, emotioneel en, als je het zoekt, spiritueel ruimte ontstaan voor verandering. Mijn focus (en passie) sinds 2002, is mensen te laten voelen dat door yoga te doen levensenergie naar binnenstroomt.

Laurée Lynn Sine – Organisator / geregistreerd

Natuurgeneeskundige therapeut

Hoi! Ik ben Laurée Sine. Tijdens het detox weekend begeleid ik je in het communiceren met je geest en lichaam, om weer vrienden te worden ... voor het geval deze verbinding in de loop van de tijd verloren was gegaan. Wanneer er goede innerlijke communicatie is, is de ziel tevreden. Als er tevredenheid is, is er creativiteit en doel voor het leven. Ik heb de afgelopen 30 jaar met een intense passie doorgebracht om het energieke menselijke lichaam - geest systeem te begrijpen en heb gewerkt met cliënten sinds 1997. Ik kijk er erg naar uit om mijn kennis en ervaringen met je te delen.



www.wakeupyourcells.nl

17, 18, 19 april 2020



Detox your Mind Retreat

- ◆ Voel en herken het verschil tussen de kritische Mind en de Ziel
- ◆ Inclusief Intuïtief koken workshops, yoga, meditatie en een Crystal Bed sessie

In Venhuizen

De kookworkshop

Deze keer zal het accent liggen op intuïtief koken. We maken in een ruik- en proefreis kennis met een keur aan kruiden, specerijen en andere pure en gezonde smaakmakers, zodat je met deze kennis zin krijgt om te experimenteren en spelen met de bereiding van je voedsel. En om vanuit die openheid contact te maken met je lichaam om te horen of voelen waar het behoefte aan heeft.

Natuurlijk gaan we ook weer samen heerlijke maaltijden maken, delen en opeten!



Er zullen geen suiker en gluten worden gebruikt of iets dat verslavend is voor je systeem, omdat dit het ego actief houdt. Onze chef-kok bereidt voedsel afgestemd op de ontgiftings-activiteiten. Om de 2uur worden gezonde snacks aangeboden om de glucosewaarden in balans te houden en elke ochtend zijn er gezonde tonics beschikbaar om het lichaam wakker te maken.

Weekend activiteiten: (Energetische) oefeningen om je bewust te worden van je gedachten, leren hoe jouw intuïtie te vertrouwen en in contact komen met jouw ziel.

Dit weekend werken we aan de bewustwording van (oude) familiepatronen en hoe die van invloed zijn op jouw leven nu.

Je krijgt handvatten en bouwstenen aangereikt om te groeien naar wie je bedoeld bent te zijn.

De oefeningen geven je de gelegenheid om te ervaren hoe sterk het effect is van jouw gedachten op je emoties en je fysieke lichaam.

Het Crystal Bed, yoga, meditatie, oefeningen en de intuïtieve kookworkshop zullen bijdragen aan het versterken van jouw nieuwe bewustzijn.

Inclusief:

- Revitaliserende Crystal Bed groeps- sessie
- 2 Yogalessen, Meditaties en oefeningen
- 2 workshops intuïtief koken
- Voeding die afgestemd is op het programma van deze dagen
- Een map met alle recepten en werkschrift en de oefeningen.

Niet Inclusief: overnachtingen. Contact Laurée voor opties.

Tijden van de Retraite

Welkom op locatie: 17:00 uur vrijdag 17 april

Einde van ons programma: 18:00 uur zondag 19 april

Prijs : € 285,-

Inclusief een intake gesprek met Laurée als je niet eerder een retraite bij haar deed.

Heb je eerder deelgenomen aan een detox workshop van ons, dan krijg je automatisch een korting van 20%.

Gaarne het bedrag over maken **voor: 3 april**

NL22 KNAB 0257 6584 75 t.n.v. "In Balance Kristal licht Therapie"

Bij de omschrijving, "Detox Retreat April 2020" en jouw naam.

Heeft u een aanvullende verzekering?

Een deel van het programma is bij mij in de praktijk en wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Bel voor informatie - Tel: **06 40 80 96 75** of email: **info@wakeupyourcells.nl**

2 ½ -daagse Detox-programma

Tijdens deze 2 ½ dagen ervaar je en leer je op een dieper niveau begrijpen hoe jouw systeem reageert op verschillende stimuli. Ons team van experts zal mogelijkheden aanbieden om de verbinding tussen lichaam, geest en ziel te voelen. We verheugen ons erop je te helpen met de stappen die je kunt nemen om je te verbinden met je werkelijke zelf.