



Met heel je hart

Lente-retraite
9-11 april 2027

Bij Marieke & Maaïke



Vertraag de tijd



Hoe zou het zijn als je een weekend lang uit je dagelijkse leven mag stappen?

Alle tijd voor jou. Om te vertragen, op te laden en weer in contact te komen met wie jij bent. Een weekend waarin niets hoeft en je er helemaal mag zijn. Precies zoals je bent, met alles wat je in je hart draagt.

Wij, Marieke en Maaïke, nodigen je van harte uit om samen met ons naar binnen te keren. Met zachte yoga, verstillings- en bewust contact met je hart, maken we ruimte voor rust, zelfliefde en ontspanning.



We nemen je graag mee naar een uitgelezen plek om naar binnen te keren: een oud klooster, midden in het Brabantse landschap.

Je hele verblijf is verzorgd, zodat al jouw aandacht naar jou mag gaan.





Je logeert in serene voormalige nonnenkamers,
volgt yogalessen in een prachtige lichte zaal,
geniet van de natuur in de uitgestrekte tuin
en het nabijgelegen natuurgebied,
Je ontvangt een hart-ritueel,
laat je meevoeren door de muziek in een klankenligconcert...



Een liefdevolle pauze

zodat je met een lichter hart
en nieuwe energie weer naar huis gaat.

Gun jij het jezelf?





Wanneer

Start: vrijdag 9 april 2027 om 17.00 uur.

Einde: zondag 11 april 2027 om 16.00 uur.

Waar

In het Brabantse landschap, pal naast het Nationaal Park Loonse en Drunense Duinen, in het dorpje Biezenmortel, ligt een oud klooster dat de sfeer van bezinning ademt. Hier verblijf je twee nachten. Volledig verzorgd, zodat jij nergens aan hoeft te denken.

Kosten

- € 455 voor een plaats in een 2-persoonskamer.
Let op: meld je hiervoor met 2 personen aan.
- € 523 voor een eenpersoonskamer.

De aanbetaling bedraagt 250 euro. Als je aanbetaling binnen is, is je inschrijving definitief. Bij inschrijving ga je akkoord met onze algemene voorwaarden.



De prijs is inclusief:

- overnachting
We hebben een hele kloostergang voor onszelf, waarin de voormalige nonnenkamers en het sanitair zich bevinden. Geen overdadige hotelluxe, wél een schone, nette kamer waarin je je fijn kunt terugtrekken.
- bedlinnen en handdoeken
- avondeten op vrijdag en zaterdag
- ontbijt en lunch op zaterdag en zondag
- drinken en lekkers
- diverse zachte yoga-lessen
- klankenligconcert
- een aardewerken hart (*The Heart Ritual*)

Welke Yoga?

Tijdens het weekend werken we met verschillende zachte yogavormen en technieken die naast ontspanning vooral ook zelfcompassie uitnodigen.

We gebruiken elementen uit:

- Yin Yoga
- Yoga Nidra
- Restorative Yoga
- Hatha Yoga
- Qigong
- Reiki & healingtechnieken
- Klankschalen
- Ademwerk
- Mindfulness & Heartfulness
- Myofascia Release
- Somatische bewegingsoefeningen
- Yogatherapie

Het hart ritueel (*The Heart Ritual*) is een liefdevolle manier om je met je hart te verbinden en je hele zelf te omarmen.

*There's a crack in everything.
That is how the light gets in.
– Leonard Cohen*





Wie zijn Marieke & Maaïke?

Al zo'n twaalf jaar vinden wij elkaar op de yogamat. Verschillend als we zijn, delen wij onze visie over waar het in yoga om draait.

Yoga is verbinding. Met jezelf, met de ander, met alles wat is. Het is een uitnodiging om uit je hoofd te komen en te voelen wat zich aandient. Om bewust aanwezig te zijn. Hier, in jouw lichaam, in dit moment. Yoga nodigt uit om met zachte moed naar binnen te kijken en te omarmen wat je tegenkomt. Wat het ook is, het mag er zijn. Zo maak je ruimte voor de hele jij. Verbonden met dat wat je diep vanbinnen bent.





Mijn naam is Marieke.

Ik geloof dat er meer is tussen hemel en aarde. Dat alles uit energie bestaat en met elkaar verbonden is. Wanneer we leren luisteren naar ons lichaam, ontstaat er ruimte voor rust, bewustwording en balans.

Met Yin Yoga, klankschalen, Reiki, Healing en lichaamswerk nodig ik je uit om uit je hoofd en terug in je lichaam te komen. Door te vertragen en echt te voelen, ontstaat een diepere verbinding met jezelf.

Mijn wens is om iedereen die mijn studio binnenstapt niet alleen ontspanning te laten ervaren, maar ook een stukje verdieping mee te geven. In een veilige en liefdevolle omgeving begeleid ik je om te ontdekken wat jouw lichaam je wil vertellen en hoe je steeds meer kunt leven vanuit je hart.

Mijn favoriete yogahouding is de liggende vlinder: een uitnodiging om te openen, te ontvangen en te voelen. Want juist wanneer je de moed hebt om naar jezelf te luisteren, ontstaat er ruimte voor groei. Verander je jouw energie, dan verandert ook de wereld om je heen – stap voor stap een beetje liefdevoller.

Mijn naam is Maaïke.

Mijn hart gaat open van mindfulness, heartfulness en zachte vormen van yoga. Zoals Yin, Somatics, Hatha, Nidra en Restorative. In mijn lessen maak ik gebruik van technieken uit de Yogatherapie. Focus ligt op balans in het zenuwstelsel. Zo is er aandacht voor voelen, voor vertragen, uit je hoofd en in je lijf komen. Zijn met wat zich aandient, met alle respect voor jezelf en je eigen grenzen. Met houdingen die zowel rustig als uitdagend zijn, neem ik je mee de vertraging in. Alles met een flinke dosis licht, lucht en liefde voor jezelf.

Zelf ben ik het allerliefst langzaam aan het bewegen met somatische oefeningen. Zij helpen me om te voelen, mijn hoofd en lijf weer te verbinden en op een heel zachte, veilige manier spanning los te laten.

Ik deel yoga omdat het kansen geeft om warmte en vriendelijkheid de wereld in te sturen. Als een bron vol zachte moed die opborrelt en buiten de oevers treedt... Zodat het bijdraagt aan dat wat ik het liefst zou willen: een wereld waarin we allemaal gewoon mens mogen zijn.



‘Een waardevolle ervaring.’

‘Ik kan dingen weer in een nieuw positief perspectief zien. Heb me echt opgeladen daar!’

‘Prima en goed verzorgde maaltijden. Ruime keus in wat je wilde eten.’

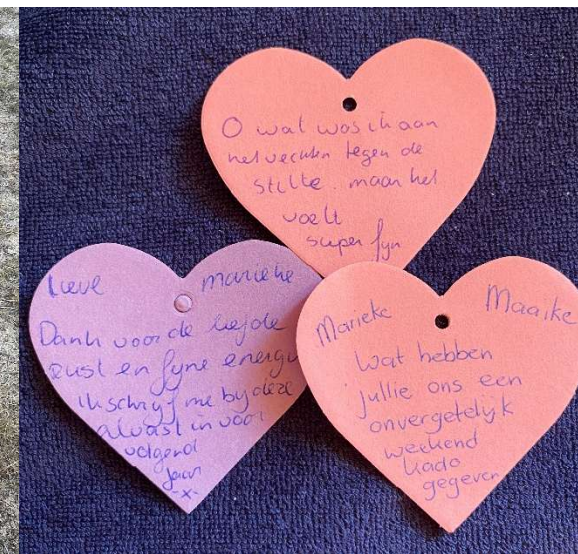
‘Een gevarieerd programma, zodat je allerlei verschillende vormen van yoga kon ervaren.’

‘Samenzijn met gelijkgestemden en compleet ontzorgd worden. Daardoor heb ik beter kunnen ontspannen en mogen voelen en ontdekken.’

‘Wat een fijne energie en rust.’

‘Erg blij dat ik mezelf dit gegund heb.’

Zij gingen je voor



Ben jij er ook bij in april?

Verzeker jezelf van een plaatsje in de retraite door jezelf op te geven. Dat kan hier:

<https://www.bijmarieke.com/wat-kun-je-bij-mij-allemaal-verwachten/retraite>

We kijken ernaar uit je te ontmoeten.



Namasté,
Marieke & Maaïke

