



# Well— being

Geef jezelf een week zachte yoga, heerlijke massages, klankschalen en systemische inzichten. Een week met vuur, creativiteit en heerlijk eten! Geef jezelf een paar dagen in deze groene oase waar je kan verstillen, ontspannen en genieten. Dagen waarin je jouw verbinding met je innerlijke WELL-BEING zult versterken.



‘Voor jezelf  
zorgen is  
zo fijn! niet  
egoïstisch;  
het is  
essentieel  
voor  
overleven  
en welzijn’

---

Kom je maar niet toe  
aan ‘rust’ en ‘selfcare’?  
Loop je ergens in vast?  
Of knaagt er een ‘Is dit alles?’  
Wil je weg van al die  
complexe en tijdrovende  
zelfzorg-must-do’s?

Een paar dagen in een oase.  
Dagen waar je niks moet,  
alleen maar zijn.  
Dagen waarin jij bepaalt  
wat je wilt gaan doen.

## Dagen alleen voor jezelf.

---

**Na deze week heb je  
eenvoudige tools in handen  
voor jouw WELL-BEING.**

**Ervaar jij een geankerde  
ontspannen staat van zijn.**

**Heb je je intentie voor de  
komende maanden scherp.**

**Heb je een veilige groep  
gevonden om jouw thema's  
te onderzoeken.**



Wij geloven dat  
ieder mens een  
kunstenaar is.  
Een maker van  
zijn eigen leven.

**En een inspirator  
binnen zijn of haar  
reikwijdte.  
Het leven geef je door.  
In combinatie met de  
natuur en kosmos  
creëert leven steeds  
meer leven. Het leven  
is geen circulair ofwel  
gesloten systeem;  
het is een continu  
uitdijend systeem.**

Als we weten gebruik te  
maken van de creatieve  
transformaties binnen en  
buiten ons, dan zijn we  
elkaars springplank.  
En wanneer jij je lijf, geest  
en ziel goed voedt zul je de  
meest gezonde, levendige  
en vreugdevolle versie van  
jezelf worden binnen dit  
continu uitdijend systeem.

In deze groene Oase,  
hebben de fluisteringen van  
de natuur om ons heen een

verstillend en vertragend  
effect. Zo laat je even de  
buitenwereld en kom je  
gemakkelijker in verbinding  
met jezelf en met anderen.  
Deze verbinding is van  
onschatbare waarde.

Wij als beheerders en  
space-holders van deze  
heilzame plek willen  
graag bijdragen aan ieders  
levensvreugde, aan ieders  
WELL-BEING.

We bieden daarom een  
podium voor therapeuten  
en inspirerende activiteiten,  
een vrijplaats waar  
massages, meditatiesessies,  
ijsbaden en ademwerk,  
klankschalen en systemisch  
werk en NLP plaatsvinden.  
We creëren ruimte voor  
initiatieven die bijdragen  
aan het bevorderen van  
fysieke, mentale en  
emotionele gezondheid. →

**Onze 'leraren'  
zijn gidsen die  
de aangeboren  
nieuwsgierigheid  
wekken en  
beschermen.  
Ze dienen als  
facilitators van  
inzichten en  
ontdekkingen.**

Niet als waarheidhouders, maar als medeleerlingen die verwachten verrast en ontroerd te worden door jouw innerlijk weten, door je nieuwsgierige en avontuurlijke potentieel dat in ons allen zit. Al het leven is namelijk gevormd door een intelligente liefdevolle kracht.

Een kracht dat zorg draagt voor jouw innerlijke vreugde, gezondheid en comfort. Het is slechts dat we door de waan van de dag vergeten persoonlijk verbinding te maken met deze universele innerlijke WELL-BEING.



Op deze prachtige retraite ontvangen wij (Marieke, Gerdien, Jeannette en Mieke) jou voor deze relaxte ontspannings midweek. In deze dagen zet jij jezelf als het ware je innerlijk weten aan door nog meer in je lichaam te gaan.

En dat gaat eigenlijk automatisch. Door te ontspannen, te vertragen en te verstillen.







# Wat hebben we in huis die dagen:

**Vier dagen en twee nachten in jouw eigen accommodatie inclusief eten en drinken.**

En in deze week ontwakten we met een silent disco, een meditatie of een rustige yoga les. We herstellen onze innerlijke rust en het evenwicht in ons lichaam. We gaan in op een verkwikkende ochtendsessie van 20 minuten waarmee je dagelijks meer bevrijding zal ervaren. Langzaam ruik je de geur van vers gebrande koffie en verse kruiden thee. Je schuift aan bij een tafel met zelfgemaakte jam en brood, eieren van eigen kippen, shakshukha, smoothies, zelfgemaakte granola en vers fruit.

In individuele of groepssessies kun je systemisch en energetisch onderzoeken wat je nodig hebt om vrij te leven.

Ook maken we avontuurlijke reizen door middel van een eeuwenoude techniek dat je in een diepe meditatieve staat van zijn brengt. In al deze technieken gebruiken we alleen ons eigen lichaam om in contact te komen met ons innerlijk weten! En deze zijn simpel: iedereen die nieuwsgierig is kan het.

**Je lunch bestaat uit simpele maar smaakvolle gerechten met groenten uit eigen tuin en vlees/ gevogelte van biologische boeren die we vertrouwen. Lange gedekte tafels waaraan we samen eten of in buffetvorm en iedereen vindt zijn eigen weg. →**



– De middagen  
staan in teken  
van creativiteit  
en ontspanning. –

Onze 1:1 klankschalen en massages begeleiden je naar een diepere staat van ontspanning en genezing gedurende deze dagen.

Voor de creatieve makers onder ons: samen maken we een persoonlijk “altaar” voor je, waarop je een specifieke intentie of krachtbron kunt vastleggen voor de komende maanden. Niet alleen qua beeld maar ook qua gevoel. Dit altaar zal dienen als jouw anker en symbolische plek voor reflectie, groei en manifestatie van je reis naar innerlijke balans en welzijn.

En natuurlijk is er voldoende vrije tijd om te slapen, te wandelen, iets te maken, te lezen, te dromen en gewoon ff niets te doen.

**Het diner nuttig je  
aan lange tafels met  
seizoensgerechten om  
te delen en we genieten  
na van de dag bij een  
knisperend warm vuur.**

We serveren een zelfgemaakte golden milk of een speciale moon brew om de dag af te sluiten. Als je zin hebt neem je deel aan een gesprek, een geleide meditatie of je piept er lekker tussenuit om in je eigen cocon, een compleet ingerichte tent of tiny house, te rusten.





**De verblijfs- &  
deelnamekosten  
bedragen 890,- euro.  
Dat is inclusief:**

- 4 overnachtingen in een accommodatie\*
- Ontbijt, lunch, diner, koffie en thee
- dagelijkse ochtendmeditatie
- dagelijks yoga
- dagelijks een groepssessie\*\*
- 1x soundjourney 1:1
- 1x massage 1:1
- 1x individuele consult  
(op verzoek)

\* Wil je liever in je eigen tentje, dan krijg je 295 euro korting.

\*\* Walking in Your Shoes, familieopstellingen, NLP,  
adem- of Sjamaans reizen.





Heb je zin,  
zin in zo'n  
heerlijke  
week voor  
jezelf?

Wij zien je graag  
8 -12 september!



Meld je aan  
via email  
of bel ons  
even!

marieke@  
campingdijkenmeer.nl

06 518 388 17

[campingdijkenmeer.nl](http://campingdijkenmeer.nl)