



One Day Retreat

5 maart 2022

ONTDEK DE WERELD
VAN ONTSPANNING

Een heerlijke dag vol verwennerijen!



DE LOCATIE

Noordbroek. Ja leuk, Groningen! Op naar het hoge Noorden en rij letterlijk de rust tegemoet. Het lijkt ver, maar je bent er zo. Stap in je auto en geniet onderweg van de prachtige uitzichten.





ULTIEME SELF-CARE INVESTERING

Groningen is bij uitstek een prachtig gebied om te ontspannen. Minder drukte, wijde uitzichten, betoverende lichten, daar waar je het gras nog hoort groeien. Noordbroek ligt landelijk en de stad Groningen ligt op 15 minuten rijden van ons vandaan.

ROOTZ! is een mooie en sfeervolle locatie met eigen yogastudio, veel persoonlijke aandacht en ruimte voor wellness & ontspanning. Voel je thuis bij ROOTZ! en wees welkom.



Self-care means giving yourself permission to pause...





ONS PROGRAMMA

Zaterdag 5 maart 2022

Hoe ziet jouw dag eruit? Jij reist af naar ROOTZ! in Noordbroek onderweg geniet je van alle uitzichten van het platte land. Wij heten jou vanaf 10.00 uur welkom, krijg je van ons een rondleiding en staat er koffie & thee met wat lekkers voor je klaar.

Om 10.30 uur starten we met de yogales om even los te komen van het dagelijkse leven. Na de yogales staat er een heerlijke verzorgde biologische lunch voor je klaar. Wij reizen af (15 min.) naar een prachtige natuur gebied en brengen we tijd door in de natuur, adem de frisse lucht in en laat al jouw zintuigen prikkelen.

Terug bij ROOTZ! dompelen wij jou onder in een bad van wellness met massage naar keuze, voetenbadje, handpakking, sauna, hottub, scrubzout, luisteren naar relax muziek, treatment 100% essential oils en me-time.

Maak gebruik van onze lounge ruimte en rustruimte met ligstoelen om te snoezelen en aangenaam te ontspannen. Jij staat deze dag centraal en kan even helemaal ongestoord genieten!

Je krijgt alles wat je van een luxe one day retreat mag verwachten. Een volle dag met wellness behandelingen, massage, voetenbad, handpakking, sauna, biologische lunch, yoga, persoonlijke aandacht, volop me-time. Je doet waardevolle inzichten op doordat wij tijdens onze one day retreat jou even alles uit handen nemen, dan ontstaat er voor jou ruimte om stil te staan bij hoe het werkelijk met je gaat.





YOGA

Yoga is tijd nemen, investeren in jezelf, je energiek voelen, je ogen laten sprankelen en glimlachend het leven omarmen. Het is de sleutel naar ontspanning en mooie ontmoetingen. De yogales is afwisselend: Hatha Yoga, Flow Yoga, Yin Yoga passend bij het moment van de dag. Tijdens de les wordt aandacht besteed aan ademhaling, meditatie, ontspanning, maar ook kracht en souplesse.

De yogales vindt plaats in de prachtige yogastudio van ROOTZ!. Deze one day retreat is voor iedereen geschikt. Het is niet nodig eerder yoga te hebben beoefend, Mirjam stemt de yogales af op het niveau van de groep.



MASSAGE

Een onderdeel van de retreat is een heerlijke massage naar keuze van 60 minuten. Kun jij even helemaal tot rust komen! Monique Goemans heeft binnen ROOTZ! een eigen massage praktijk MoosPoos, zij laat jouw

lichaam en geest volledig ontspannen tijdens haar massage en haar persoonlijke aandacht. Bij de massage kun je kiezen uit een ontspanningsmassage, magnesium massage, lomi lomi massage of voetmassage.





INFO & PRIJZEN

Prijs per persoon € 135,-

Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief heerlijk eten en drinken. All inclusive.
Dus geen verrassingen achteraf



BOEKEN & BETALEN

Je kunt boeken en betalen via onze website. Restitutie is niet mogelijk.



Be **gentle with yourself...**



REIS-SPECIFICATIES

Groepsgrootte Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

Data 2022:

5 maart 2022

Inclusief

- * 1x yogales (60 min.)
- * 1x heerlijke verzorgde lunch
- * 1x stiltewandeling
- * 1x massage naar keuze (60 min.)
- * 1x handpakking (30 min.)
- * 1x voetenbadje (30 min.)
- * 1x treatment essential oils (10 min.)
- * gebruik van saunafaciliteiten & hottub
- * gratis douche gel & scrubzout
- * cadeautje

Alle maaltijden en diverse tussendoortjes. maaltijden zijn biologisch. Thee en water de hele dag, koffie bij de brunch, smoothie of sap in de middag. Linnengoed en handdoeken (bedden zijn opgemaakt).

Exclusief

- * Annulerings- en reisverzekering
- * Autohuur

Ons team

Organisatie & Yoga - Mirjam Dreijer
Massage & Coaching - Monique Goemans
Maaltijden - Niels Dreijer

Aankomst en vertrektijd

Wij ontmoeten jou graag om 10.00 uur bij ROOTZ! en ons programma eindigt op zaterdag om 16.00 uur.



**Self-care gives the world the best of you,
instead of what's left of you.**



GA JE MEE NAAR GRONINGEN?

Aanmelden?

Wil je zeker zijn van een plek? Boek dan je retreat via ons boekingsstelsel op de website.

Meer informatie? Of persoonlijk advies nodig?
Neem dan contact op met **Mirjam Dreijer, 06 50212614.**

Voel je welkom bij ROOTZ!



REVIEWS 2020/2021

maak tijd voor jezelf om te ontspannen om vol energie weer
naar huis te gaan.

~ Mirjam~

leuk samen met vriendinnen, waar niemand je in de weg loopt en je alle
tijd krijgt om te ontspannen en bij te kletsen in een rustige omgeving.

~ Monique~

Fijne lieve mensen met aandacht voor voeding,
psyche en de innerlijke mens! Aanrader!

~ Jolanda ~





Programma

ONE DAY RETREAT

Voor alle dagen geldt:

10.00 uur	Aankomst. Ontvangst met welkomstdrankje & lekkernij
10.30 uur	Yoga "onthaasten"
12.00 uur	lunch
13.00 uur	Stilte wandeling
14.00 – 16.00 uur	Wellness programma: sauna, hottub, massage, voetenbadje, handpakking, treatment essential oils & relax music
16:30 uur	Afsluiten met lekkernij & cadeautje

Voor aanvang van de yoga in de ochtend is er mogelijkheid tot eten van wat fruit.

Wij verheugen ons om jou te ontmoeten bij ROOTZ!

Vitale groet, Mirjam Dreijer

