



# Zwanger Retreat

25 + 26 maart 2023

ONTDEK DE WERELD  
VAN ONTSPANNING

Een weekend vol informatie, weldaad, tijd voor jezelf en alle aandacht voor je zwangerschap.



## 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.





## UIT JE HOOFD, IN JE BUIK

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 yogastudio met veel persoonlijke aandacht en ruimte voor groei.

Je slaapt in het Thermen Resort in Bad Nieuweschans plus minus 20 minuten rijden. Het is een ruime tweepersoons slaapkamer met moderne heerlijke éénpersoons bedden. Laat je even onderdompelen in Thermen Bad Nieuweschans of maak een lekker wandeling buiten. De omgeving daar is prachtig.

Voel je thuis bij ROOTZ! en wees welkom.



**A moment in my tummy.  
A lifetime in my heart...**





## ONS PROGRAMMA

### Zaterdag 25 maart 2023

Op zaterdag ontvangen wij jou graag op onze prachtige locatie in Noordbroek. Bij aankomst staat er een drankje en lekkernij voor je klaar. Leuk om de andere deelnemers te ontmoeten.

Wij starten met een ontspannende yogales om even los te komen van alle dagelijkse drukte. Wij leggen je uit waarom ontspanning, concentratie en kracht zo belangrijk zijn ter voorbereiding op jouw bevalling. Wij vertellen jou alles wat je moet weten over de bevalling en leren jou op een juiste manier te ademen.

Wij koken voor jou! Rond de middag staat er een huisgemaakt biologische lunch voor je klaar en later op de dag kun je genieten van ons huisgemaakte diner. Alles wat wij serveren is biologisch en maken wij gebruik van zoveel mogelijk lokale producten.

Om de zinnen te verwennen ontvang je van een zwangerschapsmassage op een massagetafel waar je comfortabel op kunt liggen. We leggen jou volledig in de watten!

Je gaat een moodboard maken over jouw zwangerschap en de periode daarna en sluiten we af met een hartmeditatie om vanuit je hart te leven, zodat je als de kleine er straks is altijd intuïtief de juiste keuzes maakt.

In Thermen Bad Nieuwschans mag je bubbelen in het bronnen bad en overnachten in het Spa Hotel. Ook kun je besluiten om te wandelen, te lezen of lekker te gaan slapen. Zondagochtend ontbijt je in het hotel en zien wij jou om 11.00 uur graag bij ROOTZ!

### Zondag 26 maart 2023

Rond 11.00 uur ga je genieten van een zwangerschapsyogales en krijg je handige tips van ons mee om van je zwangerschap te genieten. Hoe kan ik mijn energie verdelen? Wat is de kunst van ontspannen? Ook vandaag staat er een biologische lunch voor jou klaar.

#### **In de middag is het tijd voor jouw gekozen workshop:**

- \* Fotoshoot met 2 digitale foto's
- \* Brief schrijven aan je ongeboren kindje

We sluiten samen af met een hapje en een drankje waarna je ontspannen, vol inspiratie en goed voorbereid weer huiswaarts keert.





## ZWANGERSCHAPSYOGA

Een ZwangerRetreat is er voor jou om je in een weekend voor te bereiden op jouw zwangerschap. Een korte cursus met volledige informatie én alle tijd voor zichzelf. Ons programma is uitgebreid, biedt ruimte om vragen te stellen, vergroot het zelfvertrouwen in jezelf en wordt gegeven door deskundige docenten die zelf ook moeder zijn. We geven zwangerschapsyoga met leuke items die bij jou passen nu je zwanger bent.

Kom bij ons ontspannen, uitwaaien, wandelen in de natuur, bubbelen in een heilzame bronnenbad, genieten van een massage en onze inspirerende workshops. Een weekend vol informatie, weldaad, plezier en aandacht voor je zwangerschap.



## WORKSHOPS

### En weet je wat het leuke is..?

En weet je wat zo leuk is: je kunt zelf kiezen uit een workshop die bij jou past. Ook leuk is het laten maken van een reeks foto's van jouw zwangere buik.

- \* Fotoshoot met 2 digitale foto's
- \* Brief schrijven aan je ongeboren kindje





## HEALTHY FOOD

Naast yoga is voeding ook een belangrijk en onderdeel van deze yoga retreat. Iedere dag worden er heerlijke biologische / ayurvedische maaltijden bereid door onze huiskok Niels Dreijer. Wij maken overheerlijke huisgemaakte gerechten, smoothies, salades en meer. Een vers kopje Groningse koffie bij de brunch mag daar natuurlijk niet aan ontbreken. Genieten staat tijdens dit retreat centraal! De maaltijden worden gemaakt met zoveel mogelijk lokale en biologische seizoensproducten die uit de omgeving komen.



## HAPPY MOMENTS

**Wij verrassen jou graag en daarom ligt er voor jou een klein cadeautje bij ROOTZ!**



## MASSAGE

Er is een zwangerschapsmassage (ruim 30 minuten) speciaal voor jou gereserveerd en zit bij de prijs inbegrepen. Een momentje om even helemaal bij te ontspannen, want soms kan een zwangerschap best pittig zijn. Monique Goemans heeft een eigen massage praktijk MoosPoos, zij laat jouw lichaam en geest volledig ontspannen tijdens haar massage en haar persoonlijke aandacht. Het is mogelijk om nog een massage te boeken tegen meerprijs. De prijzen van de massages bedragen € 45,- voor een half uur, € 65,- voor een uur en € 85,- voor anderhalf uur. Wil je hier meer informatie over geef dit dan aan op bij aanmelding, dan nemen wij hierover contact met je op.





## INFO & PRIJZEN

**Prijs per persoon 25 + 26 maart 2023**

<b>Type A:</b>	Luxe tweepersoonskamer met gedeelde badkamer	€ 395,-
<b>Type B:</b>	Luxe tweepersoonskamer met gedeelde badkamer + extra nacht	€ 565,-
<b>Type C:</b>	Luxe éénpersoonskamer met eigen badkamer	€ 565,-
<b>Type D:</b>	Luxe éénpersoonskamer met eigen badkamer + extra nacht	€ 695,-

\* Extra nacht op vrijdag geeft vanaf 09.00 uur toegang tot Thermen Bad Nieuweschans met alle faciliteiten van Sauna & Thermen Bad.

Dit is optimaal genieten voorafgaand aan jouw Zwanger Retreat.

**Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief heerlijk eten en drinken bij ROOTZ.  
All inclusive.**



## BOEKEN & BETALEN

Je kunt boeken via onze website. Bij je boeking geldt een aanbetaling van € 250,-  
Je ontvangt daarna een aparte mail voor de restbetaling, deze dient uiterlijk 8 weken voor  
aanvang het retreat te zijn voldaan. Het is ook mogelijk om het totaalbedrag ineens te voldoen.  
Restitutie is niet mogelijk.





# REIS-SPECIFICATIES

**Groepsgrootte** Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers.

## **Data 2023:**

25 - 26 maart 2023

25 - 26 november 2023

## **Inclusief**

- \* 1 x overnachting Thermen Bad Nieuweschans
- \* 1 x entree Thermen Bad Nieuweschans
- \* 3 x zwangerschapsyoga
- \* 1 x moodboard maken
- \* 1 x zwangerschapsmassage
- \* 2 x lunch en 1 x diner

## **Je kunt kiezen uit één van de volgende workshops:**

- \* 1 x fotoshoot + 2 foto's
- \* 1 x brief schrijven aan je kindje

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 zaterdag 25 maart 2023 om 09.30 uur bij ROOTZ! en ons programma eindigt op zondag 26 maart 2023 om 15.00 uur.







## GA JE MEE NAAR GRONINGEN?

### Aanmelden?

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

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

Voel je welkom bij ROOTZ!



## REVIEWS 2021/2022

Wat een heerlijk weekend, vol informatie over de bevalling, het leren van een goede ademhaling, lekkere lunch en Thermen Bad Nieuwschans is een aanrader".

~ Ashley ~

"Bedankt voor een fijn en informatief weekend. Super genoten".

~ Marianne ~

"Ben nog aan het nagenieten, wat was het fijn en benieuwd naar de fotoshoot"

~ Sabrina ~

"Echt een kadootje, heel erg bedankt voor alles, het was genieten."

~ Marjelle~







# 2-daagse programma

## ZWANGER RETREAT

### Zaterdag 25 maart 2023

- 09.30 uur Ontvangst en welkom
- 10.00 uur Zwangerschapsyoga "onthaasten"
- 12.00 uur Lunch
- 13.00 uur Yoga en informatie over "de bevalling"
- 14.30 uur Moodboard maken, me-time en massage
- 17.00 uur Hartmeditatie
- 17.30 uur Diner
- 18.30 uur Bubbelen in Bronnenbad of wandelen

### Zondag 26 maart 2023

- 11.00 uur Zwangerschapsyoga "energie"
- 12.00 uur Lunch
- 13.00 uur Workshop naar keuze en massage
- 15.30 uur Afsluiting met hapje & drankje

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*

