



Recharge Yoga Retreat

30 juni t/m 2 juli 2023

**ONTDEK DE WERELD
VAN ONTSPANNING**

Laat je inspireren op het geheime eiland in Noord Holland met yoga, leuke en inspirerende workshops.



DE LOCATIE

Deze keer hebben wij een prachtige locatie geselecteerd op het geheime Waddeneiland in Noord-Holland. Toen ik de locatie ontdekte dacht ik meteen hier wil ik graag een Yoga Retreat organiseren waar je kunt ontladen en opladen, waar je je eigen programma mag samenstellen en geïnspireerd weer naar huis gaat. Een ruimte om te delen en ruimte voor jezelf.



HET GEHEIME EILAND

De Wierschuur is een her bestemd erfgoed en ligt prachtig gelegen in de natuur. Wanneer de natuur zijn gang gaat is Wierschuur Nieuwland omringd door weides met bloemrijk hooiland. Het is een plek waar je rijdt over pittoreske boerenweggetjes en langs bollenvelden met indrukwekkende vergezichten.

Het heeft 500 m² vloeroppervlakte en 225 m² op de verdieping met een mooie yoga-ruimte.

We kunnen er heerlijk koken met een riante open keuken. De slaapkamers zijn voorzien van extra lange boxspring bedden.

De woonkamer beschikt over een houtkachel om bij te genieten. De Wierschuur ligt vrij in de natuur.

Geniet op het geheime eiland in Noord-Holland op een mooie locatie midden in de natuur. Een plek waar jij je stresslevel omlaag brengt, je energie weer laat stromen en vrijheid kunt ervaren. Laat je inspireren met leuke en inspirerende workshops.

De locatie is gemakkelijk bereikbaar met de auto vanuit de Randstad en over de afsluitdijk. Vanaf de A7 komende vanuit de richting Leeuwarden of Amsterdam.



Genieten van natuur, strand en prachtige vergezichten.



ONS PROGRAMMA

Vrijdag 30 juni 2023

Na elke dag sprinten, het beste uit jezelf halen reis jij vandaag af naar Noord-Holland om tijd te nemen voor jezelf om te ontspannen en weer op te laden. Een héérlijk wadden weekend, lekker uitwaaien. Bij aankomst krijg je van ons een rondleiding en als jij je koffer hebt uitgepakt staat er een lekker gezond hapje en drankje voor je klaar.

We starten in de avond met een korte meditatie om te onthaasten en even los te komen van het dagelijks leven. We eten daarna gezellig aan een grote tafel.

Zaterdag 1 juli 2023

Vandaag starten met een hormoonyogales, een heerlijke rustige yogales om hormonen in balans te brengen en helemaal bij jezelf te komen, het vermindert stress en helpt om onbalans, door onze dagelijkse bezigheden, te herstellen. Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga, wij begeleiden jou graag.

Laat in de middag jouw energie weer stromen met leuke, inspirerende en eigentijdse workshops. Kies tijdens jouw retreat uit twee favoriete workshops waar je graag aan deelneemt. Zie meer informatie over de workshops verderop in onze brochure. Wil je in de middag liever vrije tijd voor jezelf of trek je er graag op uit, helemaal prima.

In de avond staat er een heerlijk Ayurvedisch diner voor je klaar, vers bereid, gezond en boordevol energie.

Zondag 2 juli 2023

Buiten begint de dag al te ontwaken, de zon schijnt en er waait een frisse wind. Het uitzicht is prachtig. Vandaag mag je komen genieten van een Yin & Yang yogales, waar rust en energie elkaar afwisselen. Na de lunch vertrekken we richting het strand voor een stiltewandeling.

Bij terugkomst staat er overheerlijke "happy" taart voor je klaar, want je leven vieren mag altijd!!





YOGA

Voor mij is yoga 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. Mijn yogalessen zijn afwisselend: Hatha Yoga, Flow Yoga, Yin Yoga passend bij het moment van de dag. Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan ademhaling, meditatie, ontspanning, maar ook kracht en souplesse

De yogalessen vinden plaats in de prachtige woonboerderij. Deze retreat is voor iedereen geschikt. Het is niet nodig eerder yoga te hebben beoefend, Mirjam stemt de yogalessen af op het niveau van de groep. Heb je een keer geen zin om deel te nemen aan de yoga? Geen probleem, je bent vrij om te doen waar jij zin in hebt.



WORKSHOPS & VRIJETIJD

Kies tijdens jouw retreat uit twee favoriete workshops waar je graag aan deelneemt. Zie meer informatie over de workshops verderop in onze brochure. Wil je in de middag liever vrije tijd voor jezelf of trek je er graag op uit, helemaal prima.

WORKSHOP "Ayurveda Superfood" (Niels Dreijer)

Niels Dreijer legt op heldere wijze uit wat Ayurveda is en wat het voor jou persoonlijk kan betekenen. Ieder mens is immers uniek. Wat is de rol van voeding? Wat is je natuur en waar ligt je disbalans? Hoe ontstaan ziekten en hoe kan je ze voorkomen met behulp van Ayurveda?

WORKSHOP "Intuïtief schilderen" (Monique Goemans)

Werken met je handen, uit je hoofd komen en gewoon spelen. Kunst kan nooit mislukken is

een van mijn favoriete zinnen, zoals je vroeger als kind gewoon ging zitten kleuren of tekenen en iets kon laten ontstaan zonder oordeel of zonder dat het "iets" moest worden ben je vaak als volwassene je eigen saboteur en vertel je jezelf en anderen dat jij niet kunt schilderen. Maar als je een kwast kunt vasthouden, verf en een doek hebt kun je dat wel!

We gaan vooraf kort mediteren om even uit het denken te stappen en daarna aan de slag, durf jij de vorm los te laten?



WORKSHOP “Heling met ademen” (Mirjam Dreijer)

Tijdens de verkorte ademsessie kun je voelen en ervaren hoe het is om meer ruimte te geven aan je adem om zo de opgehoopte spanning in je lichaam los te laten en te laten stromen. Door contact te maken met je ademhaling, breng je meer zuurstof in je ademhalingsstelsel. De zuurstof en de ontspanning zorgen ervoor dat negatieve emoties verdwijnen. De ruimte die hierdoor ontstaat zorgt voor heling. Je komt letterlijk en figuurlijk op adem! Door dit regelmatig te doen komt er meer ruimte voor je gezondheid.

WORKSHOP “Reset je lijf & hormonen” (Mirjam Dreijer)

Hoe breng je jouw hormonen weer in balans. In deze workshop gaan wij jou inspireren en helpen om weer regie over jouw lichaam te krijgen en je gezond te voeden en te voelen! Of het nou om gezonde voeding gaat, vitaminen die jouw lichaam ondersteunen, een uurtje ontspanning voor jezelf, in beweging komen of een positieve mindset?

Samen gaan wij aan de slag om de beste versie van jezelf te maken!



STRAND & OMGEVING

Onder Den Helder begint het Noordzeestrand met vele leuke badplaatsjes om te vertoeven aan zee. Binnen 20 minuten met de auto vind je het mooiste strand. Maak een wandeling vanaf de Hippolytushoef, langs de Waddenzee of over de rustige boerenweggetjes, is zeer de moeite waard. Tussentijds even bijkomen in een theetuin of bij het Wieringer Eilandmuseum Jan Lont. Of ga naar de Haukes, de haven van het Amstelmeer, het Lutjestrand of de jachthaven Marina Den Oever.



HEALTHY FOOD

Naast yoga is voeding een belangrijk onderdeel van deze yoga retreat. Dagelijks worden er heerlijke biologische en Ayurvedische maaltijden bereid door Niels Dreijer. Hij maakt overheerlijke huisgemaakte gerechten, smoothies, salades en meer. Een vers kopje koffie bij de lunch mag daar natuurlijk niet aan ontbreken. Genieten staat tijdens dit retreat centraal! De maaltijden worden gemaakt met zoveel mogelijk lokale en biologische seizoen producten uit de omgeving.





MASSAGE

Er is een massage (ruim 30 minuten) speciaal voor jou gereserveerd en zit bij de prijs inbegrepen. Even een momentje voor jezelf om te ontspannen! Monique Goemans heeft een eigen massage praktijk MoosPoos , zij laat jouw lichaam en geest volledig ontspannen tijdens haar massage en haar persoonlijke aandacht. Je kunt hierbij kiezen uit een ontspanningsmassage of voetmassage. 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.



HAPPY MOMENTS

Na een wandeling langs het strand en de dijk sluiten we af met een happy moment met een versierde taarttafel. Je mag proeven van verschillende lekkernijen en de tafel ziet er prachtig uit. Voor een zoet leven in balans.



VERTEL JE VERHAAL

Coaching

Soms geeft het leven je dingen waar je zelf niet helemaal uitkomt. Dan kan het handig en fijn zijn om je te laten coachen en dat kan bij ons, ook tijdens deze Yoga Retreat. Samen met Monique Goemans ga je aan de slag. Zij geeft jouw inzichten in jezelf, je patronen en overtuigingen. Dit kan door gesprekken, oefeningen, visualisaties, meditaties, creatieve opdrachten of anders.

Monique geeft jou handvaten waarmee jij verder kunt. Coaching kan prettig zijn bij of na een periode van burn-out of overspannen zijn, na of tijdens een scheiding, of na rouw en verlies of bij persoonlijke ontwikkeling. Vraag ons naar de mogelijkheden.





INFO & PRIJZEN

Prijs per persoon 12 t/m 14 november 2021

Type A: Luxe gedeelde driepersoonskamer met eigen badkamer	€ 395,-
Type B: Luxe gedeelde tweepersoonskamer met eigen badkamer	€ 445,-
Type C: Luxe éénpersoons privé kamer met eigen badkamer (beperkt aanwezig)	€ 575,-
Type D: Luxe tweepersoon privé met eigen badkamer, voor twee personen (beperkt aanwezig)	€ 890,-

Bovenstaande prijs is per persoon & inclusief heerlijk eten en drinken. 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 16 deelnemers.

Data 2023:

30 juni – 2 juli 2023

Inclusief

- * 2x overnachting in de Wierschuur Nieuwland
- * 2x yogales
- * 1x meditatiesessie
- * 1x ontspannende massage
- * 2x workshop naar keuze
- * 1x stiltewandeling bij het strand
- * 1x tapas bij de warme kachel
- * 1x happy Tea Moment met taart

Stel je eigen zaterdagmiddag programma samen en kies maximaal 2 workshops die je graag wilt volgen:

- * Ayurveda Superfood
- * Intuïtief schilderen
- * Heling met ademhalen
- * Reset je lijf en hormonen

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 vrijdag 30 juni 2023 om 18.00 uur bij de Wierschuur en ons programma eindigt op zondag 2 juli 2023 om 16.00 uur.



GA JE MEE NAAR NOORD-HOLLAND?

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 2022/2023

Lekker weekend, fantastisch Ayurvedisch eten,
mooie locatie en tot rust gekomen.

~ Hilda ~

Bedankt voor goede verzorging, de lessen, de workshops, heel veel aan gehad en
ontspannen sfeer op een mooi locatie met prachtig uitzicht op de weilanden

~ Joyce ~

Mooie combinatie van yoga lessen, meditatie, stiltewandeling en heerlijke
voeding. Kleine groep, fijne massage en rustige achtergrond muziek. Fijne relax
plek

~ Anita ~





3-Daagse-programma

RECHARGE RETREAT

Vrijdag 30 juni 2023

18.00 uur	Aankomst. Ontvangst met welkomstdrankje & lekkernij
19.00 uur	Meditatie: "onthaasten"
19.30 uur	Diner

Zaterdag 1 juli 2023

08.30 uur	Fruittontbijtje
09.00 uur	Hormoonyoga
12.00 uur	Lunch
14.00 uur	Workshop "Ayurveda Superfood"
15.00 uur	Workshop "Intuïtief schilderen"
16.00 uur	Workshop "Heling met ademen"
17.00 uur	Workshop "Reset je lijf en hormonen"
18.00 uur	Tapas bij de warme kachel
19.30 uur	Diner

Zondag 2 juli 2023

08.30 uur	Fruittontbijtje
09.00 uur	Yin & Yang Yoga
12.00 uur	Lunch
14.00 uur	Workshop "Stiltewandeling langs het strand"
15.30 uur	Happy Tea Moment met taart
16.00 uur	Afsluiting

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

Wij verheugen ons om jou te ontmoeten op het geheime eiland!

Vitale groet, Mirjam Dreijer

