



Yoga at Sea

8 t/m 10 november 2024

ONTDEK DE WERELD
VAN ONTSPANNING

Lekker uitwaaien, genieten van gezond & lekker eten,
elke dag yoga en alle tijd voor jezelf!



DE LOCATIE- FARMHOUSE

Je verblijft in een modern verbouwd Farmhouse net buiten Domburg voorzien van alle luxe. Lekker genieten in een binnenzwembad met sauna op loopafstand. Een prachtige ruime yogastudio, luxe kamers, grote leefkeuken en relaxte woonkamer maken dit yoga weekend aan zee helemaal compleet.





UITWAAIEN AAN ZEE

Wat een uitzicht, wauw!

Je verblijft in een modern verbouwde Farmhouse met een prachtig in de natuur gelegen Wikkel House (Tiny House) net buiten Domburg voorzien van alle luxe. Lekker genieten in een binnenzwembad met sauna op loopafstand.

Een prachtige ruime yogastudio, luxe kamers, grote leefkeuken en relaxte woonkamer maken dit yoga weekend aan zee helemaal compleet.

Je slaapt in een ruime tweepersoons slaapkamer met moderne heerlijke eenpersoons bedden.

In een oase van rust ligt het prachtige landhuis omringd door een tuin vol bloemen. Je kijkt uit over weilanden en op nog geen kwartier loopafstand is de zee. Een van de yogalessen vindt -als de zon schijnt- op het strand of in de tuin plaats.



Thoughts are like the sea.

Never still...





ONS PROGRAMMA

Vrijdag 8 november 2024

Op vrijdag verwelkomen wij jou met biologische thee en huisgemaakte lekkernij. Daarna is het genieten van yoga om even helemaal te onthaasten en los te komen van het dagelijkse leven. Ervaring met yoga is niet vereist, de lessen worden afgestemd op het niveau van de groep. Schuif in de avond aan en geniet van een huisgemaakte biologische maaltijd aan de grote tafel in de gezellige keuken. Als je dan helemaal relaxt bent kun je nagenieten met een goed boek op de bank, een duik nemen in het overdekte zwembad (met sauna!), of je struint nog even door de duinen.

Zaterdag 9 november 2024

We starten de dag met energievolle yoga en staat er na afloop een heerlijk ontbijt voor je klaar. Je kunt je dag verder naar eigen wens invullen. Zwemmen in het binnenzwembad, wandelen door de duinen, shoppen in Domburg, wat jij wilt! In het begin van de avond een rustige en ontspannende yoga workshop en daarna kun je genieten van een overheerlijk diner. Geniet van de prachtige omgeving de tuin, de rust & ruimte. Tegen het einde van de avond is er een Oosterse ritueel!

Zondag 10 november 2024

Zondag beginnen we met een hartmeditatie en staat er een heerlijk ontbijt voor je klaar. Na het ontbijt is er een lange energievolle yogales. We sluiten het weekend gezamenlijk af met een lunch. Daarna kun je zolang je wilt nagenieten en keer je uitgerust en met veel inspiratie terug naar huis.





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 villa met eigen yogastudio. 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.



STRAND & OMGEVING

Je kunt vanaf de villa heerlijke wandeling maken langs het strand van Domburg en in deze plaats kun je ook lekker shoppen of even naar de kapper gaan. De plaatsen Vlissingen, Middelburg en Veerle zijn goed te bereiken en zijn knusse, middeleeuwse steden. Je kunt je hart hier wel ophalen.



Live is a sea of vibrant color.

Jump in!





HEALTHY FOOD

Naast yoga is voeding een belangrijk onderdeel van deze yoga retreat. Dagelijks worden er heerlijke biologische en Ayurvedische maaltijden bereid door onze huiskok 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.



HAPPY MOMENTS

Wij verrassen jou graag en daarom ligt er voor jou een klein cadeautje op de kamer klaar, geniet ervan..





MASSAGE

Tijdens dit weekend verwennen wij jou met een lekkere ontspannende massage of een voetreflexmassage, dit is bij de prijs inbegrepen. Een heerlijk moment voor jou om te ontspannen. De massage wordt verzorgd door Monique Goemans. Het is mogelijk om nog een massage te boeken tegen meerprijs. De prijzen van de massages bedragen € 45,- voor een half uur. Wil je hier meer informatie over geef dit dan op bij aanmelding, dan nemen wij hierover contact met je op.



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.



Weet je wat je nodig hebt?

Vitamine Zee!





INFO & PRIJZEN

Prijs per persoon 8 t/m 10 november 2024

Type A: Luxe tweepersoonskamer met gedeelde badkamer	€ 420,-
Type B: Luxe tweepersoonskamer met eigen badkamer	€ 450,-*
Type C: Wikkelhouse driepersoonskamer met eigen badkamer	€ 470,-

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

** Let op: het aantal kamers met een eigen badkamer is beperkt. Er zijn 3 kamers met een eigen badkamer, 2 kamers die een badkamer delen.*

De kamers met een gedeelde badkamer delen de badkamer met maximaal 1 andere kamer.



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.



Salt water heals all wounds.





REIS-SPECIFICATIES

Groepsgrootte Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers.

Data 2024:

20 – 22 september 2024 | Farmhouse

8 – 10 november 2024 | Farmhouse

Inclusief

- * 2x overnachting in luxe Farmhouse
- * 4x yogales
- * 1x hartmeditatie sessie
- * 1x ontspannende massage of voetreflex massage (30 min.)

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 8 november 2024 om 16.00 uur bij de Farmhouse en ons programma eindigt op zondag 10 november 2024 om 15.00 uur.





GA JE MEE NAAR ZEELAND?

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 2022/2023

"Wat een fantastische locatie". Dankjewel voor het fijne weekend. Het was heerlijk, de yoga, massage en de overheerlijke biologische gerechten.

~ Alfons ~

"De lessen waren heerlijk en ook het eten. Ik voelde me heel ontspannen en ontzettend verwend. Wat een fijn weekend.

~ Monique ~





3-Daagse programma

YOGA AT SEA - FARMHOUSE

Vrijdag 8 november 2024

16.00 uur	Aankomst. Ontvangst met welkomstdrankje & lekkernij
18.00 uur	Yoga "onthaasten"
19.30 uur	Diner

Zaterdag 9 november 2024

08.30 uur	Ontbijt
10.00 uur	Yoga "op adem komen"
11.00 uur	Vrije middag (lunchpakket mee)
18.00 uur	Yoga "rust en ontspanning"
19.30 uur	Diner

Zondag 10 november 2024

09.00 uur	Meditatie "hartmeditatie"
09.30 uur	Ontbijt
11.00 uur	Yoga "energie"
13.30 uur	Lunch
15.00 uur	Thee & Afsluiting

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

Wij verheugen ons om jou te ontmoeten in Domburg!

Vitale groet, Mirjam Dreijer

