

Gun jij jezelf  
ruimte en tijd  
om naar jezelf  
te luisteren?  
Om eens stil  
te staan en het  
**Licht op jezelf**  
te laten schijnen.



17 t/m 19 oktober 2025



**Ken je dat? Dat je altijd maar doorgaat?  
Dat je te weinig toekomt aan wat je eigenlijk graag wil?  
Een moment voor jezelf, dat er vaak bij inschiet.**

## **Voor jezelf zorgen is geen luxe.**

Hoe heerlijk is het om eens tot rust te komen en tijd te nemen voor persoonlijke ontwikkeling? Tijd voor jou om weer te ontdekken wat jouw behoeften zijn en waar jij blij van wordt.

### **Stel je voor...**

Jezelf even terugtrekken uit het dagelijks leven. Je wordt drie dagen volledig ontzorgd, zonder verplichtingen. Een eigen fijne kamer met privé-sanitair. In een luxe boerderij, waar je niets moet en volledig jezelf kunt zijn. En als je wilt, volg je het programma dat helemaal gericht is op jouw groei, verdieping en bezieling.

### **Wat maakt deze retraite uniek?**

We bieden een driedaagse retraite aan op een rustige plek in het prachtige Salland. In een onlangs volledig gerenoveerde boerderij is het heerlijk om je in stilte terug te trekken of om je in sfeervolle ruimten te verbinden met anderen. We zijn met een kleine groep van maximaal 10 personen. De retraite wordt geleid door twee ervaren psychodynamisch therapeuten, die in de begeleiding gebruikmaken van o.a. opstellingen, mindfulness, regressie en meditatie.

### **Spirituele tijd van reflectie, loslaten en dankbaarheid**

Het is een periode waarin je naar binnen keert, de balans opmaakt van de zomer en je voorbereidt op de donkere maanden.

### **Aanmelden & informatie?**

Scan de QR-Code

