



lichthuis
let your light shine

SELF CARE retreat

Vrijdag

18:00 UUR
GEZAMENLIJK
DINER

21:30 UUR
DAG
AFSLUITING

15:00 - 17:00 UUR
AANKOMST EN
INCHECKEN

19:30 UUR
OPENINGSCEREMONIE
MET CACAO

*VERBINDENDE CEREMONIE WAARBIJ WE JE
WELKOM HETEN MET CACAO. VANUIT DEZE
HARTOPENENDE ENERGIE ZULLEN WE EEN
INTENTIE DELEN.*



SELF CARE retreat

Zaterdag

08:00 - 09:00 UUR
ONTBIJT

10:00 UUR
MORNING
FLOW YOGA

*TIJDENS DEZE MORNING FLOW SESSIE KOM
JE WEER HELEMAAL IN CONTACT MET JE LIJF
EN KUN JE DE DAG VOL ENERGIE STARTEN*

11:00 UUR
TEA BREAK

12:30 UUR
LUNCH

14:00 UUR
VERBONDEN
ADEMCIRKEL

*TIJDENS DEZE ADEMCIRKEL GA JE DE
HELENDE KRACHT VAN DE ADEM ERVAREN.
LAAT JE MEEVOEREN OP EEN INNERLIJKE
REIS, WAAR JE RUIMTE GEEFT AAN WAT IS.*

16:00 UUR
RELAX
*NEEM EVEN DE TIJD OM TE
INTEGREREN EN TE RELAXEN*

18:00 UUR
GEZAMENLIJK
DINER

20:00 UUR
WELLNESS
*DE SAUNA EN HOTTUB ZIJN OP
TEMPERATUUR - GENIET ERVAN*





lichthuis
let your light shine

SELF CARE retreat

Zondag

