

# RELAX & RENEW YOGA RETREAT

van 20 - 22 mei 2022  
Kasteelhoeve Wange - Landen



  
**Pranayama  
Yoga & Oils**  
FIND YOUR LIFE ENERGY

De lessen zijn toegankelijk voor zowel  
beginners als gevorderden

## RELAX & RENEW

Laad jezelf helemaal op met frisse lente energie tijdens deze yoga 3-daagse. Je neemt deel aan verschillende yogalessen. Er is een mooie balans tussen activerende, uitdagende en ontspannende yogasessies. Daarnaast maak je kennis met de vitaliserende kracht van qigong, de helende eigenschappen van ademwerk en neem je deel aan een onvergetelijke soundhealing cirkel.

We hebben dit programma met zorg samengesteld om je levensenergie terug ten volle te laten stromen en je te inspireren.



## OMRINGD DOOR GROEN

We verblijven in een bijzondere kasteelhoeve; Wange in Landen waar duurzaamheid, authenticiteit en verbinding centraal staan. Deze hoeve is omgeven door akkers en boomgaarden en grenst aan een vertakking van de Kleine Gete. Op het domein van 14 hectare kan je je tegoed doen aan een wandeling in de tuin en het voedselbos, genieten van de ambachtelijke vegetarische keuken, of een plons wagen in de zwembijver. Dit is de ideale plek om je diepgaande connectie met de natuur op een unieke manier te (her)ontdekken.

## BIJDRAGE

Early bird t.e.m. 25 februari 2022:

- Tweepersoonskamer: €385 p.p.
- Eenpersoonskamer: €425 p.p.

Reguliere prijs:

- Tweepersoonskamer: €435 p.p.
- Eenpersoonskamer: €475 p.p.

Inclusief: 2 overnachtingen, 6 vegetarische maaltijden, toegang tot alle lessen, infrarood-sauna en zwembijver. Reserveer je plekje via: [www.pranayamayoga-oils.be/retreat](http://www.pranayamayoga-oils.be/retreat)

Vrijblijvend: mogelijkheid om een energetische hoofd- of lichaamsbehandeling bij te boeken

- hoofdbehandeling: €60 - 60 min.
- lichaamsbehandeling: €45 - 45 min.

Neem hiervoor contact op met Margot via: [margot@balancebodyandmind.be](mailto:margot@balancebodyandmind.be)

## PROGRAMMA DAG 1

VRIJDAG 20 MEI 2022

**17.00 uur: Aankomst & korte rondleiding**  
op de Hoeve en het domein

**19.00 uur: Avondeten\***

**20.00 - 21.30 uur: Welkom & Slow Flow - Trui**  
Ontspannende sequentie met vloeiende bewegingen en zachte vooroverbuigingen

\*Alle maaltijden zijn vegetarisch op basis van seizoensgebonden producten uit de eigen moestuin of van lokale handelaars. Aanpassingen i.f.v. voedselintoleraties zijn mogelijk.



## PROGRAMMA DAG 2

ZATERDAG 21 MEI 2022

**7.30 - 8.45 uur: Workshop Breathwork - Nina**  
Rustig, activerende ademhalingsoefeningen

**9.00 uur: Ontbijt\***

**10.30 - 12 uur: Creatieve Vinyasa - Evie**  
Dynamische, verrassende en opliftende sequentie

**12.30 - 13.30 uur: Lunch\***

**13.30 - 15.30 uur: Me-time**  
Vrije keuze om een wandeling te maken, de zwembijver of infraroodsauna uit te proberen of een helende hoofd- of lichaamsbehandeling te ontvangen

**15.30 - 17 uur: Yin yoga & zelfmassage - Trui**  
Combinatie van yin yoga met acupressuur

**18.30 uur: Avondeten\***

**20 - 21.30 uur: Soundhealing - Pleuni**  
Klankreis met instrumenten en zang

## WIE ZIJN WIJ?



### **Trui Denecker - Yoga docent**

Staat bekend om haar intelligent opgebouwde dynamische vinyasa yogalessen en relaxerende yin yoga sequenties waarin ze Myo Fascial Release integreert. Belichaamt Pranayama Yoga & Oils.



### **Evie Tanghe - Yoga docent**

Neemt je mee op een verrassende ontdekkingstocht door je eigen lichaam aan de hand van Vinyasa yoga, Yin yoga, Myo Fascial Release technieken & Qigong



### **Nina Kalnay - Yoga docent**

Biedt klassieke yogavormen en yoga op maat aan, is breathwork/ biohacker ademcoach en regressiebegeleidster. Ze is tevens de trotse eigenares van yogastudio Yoga Yina.



### **Pleuni Apollonia - Zangeres**

Organiseert cacao ceremonies, mantra weekenden en soundhealings waarin ze je via lichaamswerk en helende muziek helpt om weer contact te maken met je goddelijke kern en je zo naar een hartgedragen bewustzijn tilt.



### **Margot Michielsen - Energetisch lichaamswerker**

Ontvangt je graag voor een energetische behandeling volgens Access Consciousness Bars via Balance Body and Mind.

## PROGRAMMA DAG 3

ZONDAG 22 MEI 2022

**7.30 - 8.45 uur: Qigong & gezichtsmassage - Evie**

Zachte vitaliserende rek- en strekbewegingen met focus op de lever- en galblaasmeridiaan

**9.00 uur: Ontbijt\***

**10.00 uur: Inpakken**

**10.45 - 12.15 uur: Yin Yang Yoga - Trui**  
Combinatie van dynamische houdingen rond het thema Detox & Twist

**12.30 - 13.30 uur: Lunch\***

**14.00 - 15.00 uur: Wandeling - Margot**  
Begeleide natuurwandeling met elementen uit natuurcoaching

**15.30 uur: Slotmoment**