



ONZE MISSIE

Onze missie is om mensen terug in verbinding te brengen met hun lichaam door middel van ademwerk, yoga- en relaxatietechnieken.

We leren je verschillende tools om je lichaam en geest terug in balans te brengen, die je in je dagelijkse leven kan toepassen. Deze editie leggen we ons toe op het versterken van je veerkracht, gebaseerd op inzichten uit de polyvagaal theorie. We gaan aan de slag met de “nervus vagus” ofwel “zwervende zenuw” om je zenuwstelsel te reguleren.

Deze retreat combineert hands-on technieken die je kan meenemen naar huis, toepasbaar op jezelf én anderen.



“Holding the frequency of well-being for yourself, will inspire the ones around you to find it for themselves”

*Franziska Gottschlich

Meer info

✉ info@pranayamayoga-oils.be

🌐 www.pranayamayoga-oils.be/

YOGA RETREAT

BOOST JE VEERKRACHT

van 17 - 19 mei 2024

Kasteelhoeve Wange nabij Tienen




Pranayama
Yoga & Oils
FIND YOUR LIFE ENERGY



LOCATIE

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 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.

UNIEK PROGRAMMA

- 01 YOGA IN AL ZIJN VORMEN**
Volg zes gevarieerde yogalessen gaande van vinyasa, yin tot ademwerk
- 02 ONTSPAN JE ZENUWSTELSEL**
Leer technieken om je nervus vagus te ontspannen
- 03 PARTNER YOGA & MASSAGE**
Maak connectie met een andere yogi d.m.v. beweging en massage
- 04 CACAO CEREMONIE**
Prikkel je zintuigen
- 05 MAAK JE EIGEN KRUIDENTHEE**
Creëer je eigen kruidenblend ter ondersteuning van je zenuwstelsel



PRAKTISCH

Early Bird prijzen vóór 1 februari 2024

- Tweepersoonskamer: € 470 p.p.
- Eenpersoonskamer: € 510 p.p.

Regular bird prijzen vanaf 1 februari 2024

- Tweepersoonskamer: € 500 p.p.
- Eenpersoonskamer: € 540 p.p.

Prijzen inclusief: 2 overnachtingen, 6 maaltijden*, toegang tot alle lessen, infrarood- sauna en zwembijver. We bieden de mogelijkheid om in 2 schijven te betalen.

*Alle maaltijden zijn vegetarisch op basis van seizoens-gebonden producten uit de eigen moestuin of van lokale handelaars. Aanpassingen i.f.v. voedselintoleranties zijn mogelijk.



Reserveer je plekje via de website www.pranayamayoga-oils.be

Verwen jezelf

Mogelijkheid om een individuele (diep tissue) massage of klankschaalmassage bij te boeken via de website.

PROGRAMMA DAG 1

- 13.00 - 14.00 uur: Aankomst
- 14.00 - 15.15 uur: Welkom & openingscirkel
- 15.30 - 16.45 uur: Yin Yang Yoga - Evie
Boost je spijsvertering
- 17.00 - 17.45 uur: Introductie Nervus Vagus
Evie & Trui
- 18.00 - 19.30 uur: Avondeten
- 19.30 - 20.45 uur: Yin Yoga - Trui
Ontspan je nervus vagus
- 21.00 - 22.00 uur: Meditatie & Soundhealing
Evie & Trui

PROGRAMMA DAG 2

- 7.30 - 8.45 uur: Ademwerk & Maangroeten
Evie
- 9.00 - 10.00 uur: Ontbijt
- 10.15 - 10.45 uur: Connectie tussen
veerkracht en ons
zenuwstelsel - Evie & Trui
- 11.00 - 12.15 uur: Yin Yang Yoga - Trui
Yoga voor een sterke core
- 12.30 - 13.30 uur: Lunch
- 13.30 - 16.00 uur: Me-time
- 16.00 - 18.00 uur: Ceremoniële cacao
Evie & Trui
- 18.30 - 20.00 uur: Avondeten
- 20.00 - 22.00 uur: Partneryoga & -massage
Evie & Trui

ONS TEAM



Trui Denecker - Yoga docent
Staat bekend om haar intelligent opgebouwde dynamische vinyasa yogalessen en relaxerende yin yoga sequenties. Aan de hand van helende klankschaal sessies brengt ze je tot volledige rust.



Evie Tanghe - Yoga docent
Neemt je mee op een verrassende ontdekkingstocht door je eigen lichaam aan de hand van Ademwerk, Vinyasa yoga, Yin yoga, Myo Fascial Release technieken & Qigong.



Margot Michielsen - Energetisch lichaamswerker
Ontvangt je graag voor een klankschaalmassage, waarbij de trillingen van de klankschalen diep doorwerken in het lichaam en zorgen voor ontspanning en rust.

PROGRAMMA DAG 3

- 7.30 - 8.45 uur: Qigong open je hart
Evie
- 9.00 - 10.00 uur: Ontbijt
- 10.00 - 10.30 uur: Inpakken
- 10.45 - 12.15 uur: Yin Yang Yoga - Trui
Open je zijflanken
- 12.30 - 13.30 uur: Lunch
- 14.00 - 15.30 uur: Versterk je zenuwstelsel
met kruiden - Trui
Maak je eigen kruidenthee
- 15.45 - 16.30 uur: Slotmoment - Evie

