



24-25/03 . RONSE

## MINI RETREAT

LENTE SELF CARE

*Altijd al zin gehad om je wekelijks wandel-, yoga-uurtje,... eens heerlijk te verlengen? Om nog meer op adem te komen? En dit temidden het verstillende landschap van de glooiende Vlaamse Ardennen?*

Welkom op onze mini retreat in het hotel Prinsenhof te Ronse. Een rustplek waar je helemaal onthaasten mag. Laat je zintuigen en gánse zijn heerlijk door onze 4 gepassioneerde trainers verwennen. Dankzij zelfzorg samen verfrist de lente in!

## Programma

### Dag 1

16u Weekentas uitpakken

16u30 Verwelkoming & kennismaking

17u-18u30 **Gentle yoga** (Diana)

- ✓ Gentle yoga is een combinatie van yoga houdingen en ademhalingstechnieken waarin ontspanning de hoofdrol speelt. Bij deze yogastijl is er geen enkele voorkennis nodig om de spanning van je week geleidelijk achter jou te laten. Een uitgelezen start dus van onze mini retreat!

18u30-19u45 Vegetarisch diner met lokale seizoensproducten

19u45-20u45 **Klankrelaxatie** (Marieke)

- ✓ Na een heerlijke maaltijd nemen we een matje en dekentje bij de hand en zoeken we diepe ontspanning op via klank en muziek. Een uur lang word je volledig ondergedompeld in een klanksfeer waarin rust en harmonie centraal staan. Tijdens de relaxatie wordt gebruik gemaakt van verschillende instrumenten die elk hun eigen verhaal brengen: klankschalen, windorgels, native flute, duimpiano, piano, kigonki, zang, gitaar en de ocean drum.

### Dag 2

8u-9u30 Ontbijtbuffet

10u-12u **Mindful wandelen in het Muziekbos** - 3 à 4 km (Karen)

- ✓ Terwijl we de helende klanken van het ligconcert nog in ons laten natrillen, vertragen we onze pas in het feeëriek Muziekbos. Samen luisteren we naar het geluid van de stilte en laten we onze zintuigen lentefris ontwaken in het hier & nu. Helemaal open voor de natuur als spiegel. En wie weet, vol verwondering voor het prachtig paars tapijt wilde boshyacinten.

12u30-13u45 Vegetarisch lunchbuffet

14u-16u **Workshop aromatherapie** (Anne)

- ✓ Anne loodst jou door de wondere wereld van de natuurlijke geuren. Zo aanschouw je de impact van natuurlijke geuren op je brein. Een goed gevoel, een ontspannend gevoel, een energiek moment ... allemaal emoties die je verkrijgt dankzij de 'juiste' geur. Want geur is emotie. Een heerlijke handmassage, relaxerend voetbadje,... -

samen gaan we ervaren hoe zalig dit werkt op je gemoed. Al doende ontdek je hoe je nadien thuis momentjes van zelfzorg kan inlassen.

16u30      Afronden bij een lekker tasje thee/koffie met vegan verwennerij

## Onze locatie

[Zorghotel Prinsenhof](#) is een gloednieuw hotel-met-zorg dat hun gasten met veel zorg en aandacht in de watten legt. Het hotel ligt vlakbij het centrum van [Ronse](#). De groene omgeving straalt natuur en rust uit, en biedt volop kansen voor onthaasting en ontdekking. Je geniet bovendien ook van gezonde, vegetarische maaltijden. Heb je voedselallergie(ën)? Laat het gerust weten.

## Onze trainers

### Yogalerares Diana



**Diana Elizalde** is yoga docente (> 700 u) met verschillende specialisaties: kinder-, tiener- en familieyoga bij de internationale organisatie *Rainbow Kids Yoga* en bij *Helen Purperhart*. Gespecialiseerd in Hatha Yoga, Yin Yoga, Nidra Yoga, Vinyasa, Yoga filosofie & anatomie bij Yogalife, 'Hindoeïsme en de Wetenschap van Geluk' in Berkeley Universiteit en Harvard Universiteit,...

Actief trainer voor yoga docenten bij Yogalife in België, Duitsland en Luxemburg.

<https://www.facebook.com/Dyogazottegem/>

### Muziektherapeute Marieke



Marieke Tinel is muziektherapeut en -leerkracht. Ze werkt in een psychiatrisch centrum en ook in een privépraktijk waar ze muziektherapie, klankrelaxatie en muzieklessen op maat aanbiedt aan kinderen, jongeren en volwassenen. Daarnaast volgde ze ook bijscholingen rond meditatie en mindfulness. Via de relaxaties combineert ze dan ook graag de ervaring van verinnerlijking met klank en muziek.

[www.narrante.be](http://www.narrante.be)

## Mindful wandeltrainer Karen



Wandel- en stiltecoach **Karen D'Hondt** trekt al jarenlang met groepen doorheen de Vlaamse Ardennen waar de stilte nog spreekt. Mindful natuurwandelingen doen haar opnieuw herbronnen en verbonden voelen met zichzelf en omgeving. Karen begeleidt ook mindfulness trainingen, meditatiereeksen en cursussen rond zelfzorg in haar praktijk te Zottegem en voor externe organisaties (Samana, CM, Majin Huis, Corligo, De Ast,...).

[www.karencoacht.be](http://www.karencoacht.be)

## Aromatherapeute Anne



**Anne Guffens** is gepassioneerd geurexperte, aromatherapeute en de drijvende kracht achter Begeuren® (2009). Gespecialiseerd in professionele geurbeleving van winkels, kantoren en de zorg. En dit op basis van natuurlijke en zelfs ook bio geuren. Reeds als kind raakte ze begeistert door alles wat met geuren te maken heeft. Al snuffelend aan de halzen van haar moeders vriendinnen ontdekte ze een scala aan parfums. Al van jongsaf ontwikkelde en verfijnde ze haar gevoel voor geur en geur-emotie. En die kracht van geur geeft ze graag aan jullie door!

<https://www.begeuren.be/>

## Praktisch

- ✓ **Data:** vr 24- za 25/03 & vr 6- za 7/10/2023
- ✓ **Locatie:** [Zorghotel Prinsenhof](#) - Langehaag 27, 9600 Ronse
- ✓ Min. 6 – max. 14 deelnemers
- ✓ **Meenemen:** yogamatje, dekentje, wandelschoenen, regenjas en voetbad (waar beide voeten naast elkaar in passen 😊).
- ✓ **Prijs:** 248 €, - inclusief:
  - 4 ontspannende activiteiten
  - 3 verse maaltijden
  - een thee/koffiepauze
  - 1 overnachting in een 1-persoonskamer
  - een aroma voor thuis
  - tips & inspiratie voor zelfzorg als je weer thuis bent
  - en niet te vergeten: onbetaalbare uitwisselingen met gelijkgestemden
- ✓ **Inschrijven:** [receptie@hotelph.be](mailto:receptie@hotelph.be) - 050 / 95 01 19