



*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 de adembenemende [‘Refuge Kapelleberg’](#) te Maarkedal. Een groene oase van rust met dromerige vergezichten waar je helemaal onthaasten mag. Laat je zintuigen en gánse zijn heerlijk door onze 4 gepassioneerde trainers en vegetarische kok verwennen. Unwind & let go 🍁 🍁.

## 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 (vegan mogelijk)

20u-21u **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

7u30-8u **Ochtendyoga** met yogalerares Diana (**vrije keuze**)

8u-9u30 Uitgebreid ontbijtbuffet

9u30-9u50 **Meditatie** met mindfulness trainer Karen (**vrije keuze**)

10u-12u **Mindful wandelen in Maarkedal** - ± 4 km ([Karen](#))

- ✓ Terwijl we de helende klanken van het ligconcert nog in ons laten natrillen, vertragen we onze pas in het rustgevende Maarkedal. Samen luisteren we naar het geluid van de stilte en laten we onze zintuigen ochtendfris ontwaken in het hier & nu. Helemaal open voor de natuur als spiegel en de intredende, loslatende herfst.

12u30-13u30 Vegetarische lunch (vegan mogelijk)

13u30-14u Middagrust

14u-16u **Ceremoniële theedegustatie** ([Veerle](#))

- ✓ Na een korte inleiding over hoe je je thee heerlijk intens genieten kan, laat Veerle jouw zintuigen verwennen. Een inspirerende ervaring waarbij we ons in de wereld van kruiden en geuren onderdompelen. We verbinden ze met onze persoonlijke waarden, verlangens en intenties die we in een gezamenlijk gemaakte tisane laten samenvloeien. Op ceremoniële wijze delen en drinken we samen onze infusie.

16u30      Afronden

## Onze locatie



Wanneer je aan de [Refuge Kapelleberg](#) arriveert, stromen de rust en gastvrijheid jou geheel natuurlijk tegemoet. Zeker nu deze smaakvol gerenoveerde vierkantshoeve exclusief voor onze groep gereserveerd is. Een uitgelezen setting om tot jezelf te komen en te herbronnen. De Refuge heeft 9 ruime en romantisch uitgeruste gastenkamers, diverse zonnterrassen met schitterende uitzichten, een 100m<sup>2</sup> multifunctionele ontmoetingsruimte en uitgebreide parking. Alle kamers hebben een afzonderlijke wc, douche met lavabo, WiFi, het nodige bed- en badlinnen, een haardroger en douchegel. Klaar om te genieten?

## 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 Yoyalife, 'Hindoeïsme en de Wetenschap van Geluk' in Berkeley Universiteit en Harvard Universiteit,...

Actief trainer voor yoga docenten bij Yoyalife 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)

### Mindfulness trainer 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, het Majin Huis, Corligo, De Ast, Stad Gent,...).

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

## Theesommelier Veerle



**Veerle Van Buggenhout** is theesommelier, fytotherapeut en de bezielster van Coeur Tisane, een vernieuwend kruidentheeconcept dat de helende eigenschappen van kruiden verbindt aan de kracht van beeldspraak en poëzie. Zij gebruikt kruiden om mensen dichterbij zichzelf en bij elkaar te brengen in de vorm van hartverwarmende attenties en authentieke belevingen.

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

## Praktisch

- ✓ **Data:** vr 6 - za 7/10/2023
- ✓ **Locatie:** [Refuge Kapelleberg](#) - Kapelleberg 16, 9680 Maarke-Kerkem (Maarkedal)
- ✓ **Meenemen:** yogamatje, deken, kussen, wandelschoenen, warme wandelkledij en regenjas.
- ✓ **Prijs:** tussen 288 € en 328 €, - inclusief:
  - rustgevend verblijf in een smaakvol gerenoveerde vierkantshoeve uit 1763 (exclusief voor onze groep gereserveerd)
  - 4 ontspannende activiteiten
  - 2 optionele yoga- en meditatie sessies
  - 3 verse vegetarische/vegan maaltijden
  - doorlopend thee, water en vers fruit
  - 1 overnachting op een kamer met afzonderlijke wc & douche met lavabo (incl. douchegel, bed- & badlinnen, haardroger)
  - massagematras voor een rustpauze
  - ruime parking op het domein
  - tips & inspiratie voor zelfzorg
  - en niet te vergeten: onbetaalbare uitwisselingen met gelijkgestemden
- ✓ **Prijzen:**
  - 3-persoonskamer (2 aparte kamers met 2 single bedden + gedeelde badkamer) – [zie foto's](#) : 288 € - **volzet**
  - 2-persoonskamer met 2 single bedden – [zie foto's](#) - 308 € - **volzet**
  - 1-persoonskamer – [zie foto's](#) –328 € - **volzet**
    - **Zou je graag deelnemen? Laat ons zeker iets weten. Van zodra we een groepje kunnen vormen, organiseren we van harte een extra retreat.**
- ✓ **Inschrijven:**
  - [Via deze link](#)
  - Via Diana: 0473 95 89 40 - [d-yoga@outlook.be](mailto:d-yoga@outlook.be)

Via Karen: 0486 03 40 78 - [info@karencoacht.be](mailto:info@karencoacht.be)

- Bedankt om je inschrijving vooraf te bevestigen via overschrijving op BE80 7350 4837 3177 (Karen Coacht).
- Annuleren is mogelijk indien je zelf voor een vervanger zorgt.

Bij vragen kan je steeds bij ons terecht.

Van harte welkom,



Diana Elizalde  
*Yoga docent*

Vossenholstraat 3  
9620 Zottegem  
0473 95 89 40  
[d-yoga@outlook.be](mailto:d-yoga@outlook.be)



Karen D'Hondt  
*Mindfulness trainer*

Roter 27  
9620 Zottegem  
0486 03 40 78  
[www.karencoacht.be](http://www.karencoacht.be)  
[info@karencoacht.be](mailto:info@karencoacht.be)

