



*Zin om een weekend voor jezelf uit te trekken? Om samen met gelijkgestemden op adem te komen? En je opnieuw te verbinden met jezelf en de verstillende natuur van de glooiende Vlaamse Ardennen?*

Welkom op ons lente retreat in de adembenemende '[Refuge Kapelleberg](#)' te Maarkedal. Een serene oase van rust met dromerige vergezichten waar je dagelijkse afleidingen als vanzelf loslaat. Ons professioneel team zal jou van harte begeleiden om je lichaam en geest diepgaand te kunnen ontspannen en je ziel te voeden. Geniet van helende relaxatie via een vuurcirkel, sound healing, (zelf)massage, yin yoga, een stiltewandeling,... Ook de verse vegetarische maaltijden helpen jou om die heerlijk verfrissende lente energie in jou te stimuleren 🌸 🌸 .

## Programma

### Vrijdag


- 15u30-16u30      Weekendtas uitpakken
- 16u30              Verwelkoming & kennismaking bij een hapje & drankje
- 18u                Veggies & vegan avondmaal van [La Vertitude](#)
- 19u30-21u30      **Vuursirkel** met volle maanmeditatie  
Met meditatiebegeleider [Karen](#), muziektherapeute [Marieke](#) & yoga docent [Diana](#)

Door samen een cirkel rond het vuur te vormen geven we onszelf alle ruimte om aan te komen in ons retreat. Om onze dagelijkse rollen los te laten en ons open te stellen voor wat er mag ontstaan.

De verstillende vlammen en natuurelementen helpen ons om te gronden. Een stevige basis om via helende klanken, zachte lichaamsbeweging, een volle maanmeditatie en loslatend vuurritueel aan te meren bij onszelf.

### Zaterdag

- 8u30-10u            Uitgebreid ontbijtbuffet
- 10u30-12u          Workshop '**Self-care in de lente**'  
Met kinesitherapeute [Nadine Vanmanshoven](#)

In de lente gonst de natuur van nieuw leven . Een vernieuwingskracht die ook door ons heen wil stromen. Daarom inspireert kinesitherapeute Nadine ons graag met tips en tricks om onze vitaliteit te stimuleren.

Intuïtief maak je je eigen massageolie die jouw persoonlijke behoeften tegemoet komt. We verwennen onszelf met ontspannende zelfmassage, balancerende ademhaling en hartcoherentie. Een diepgaande boost voor ons immuunsysteem.

- 12u30              Veggies & vegan lunch ([La Vertitude](#))
- 14u-17u            **Tijd voor jezelf** om je neer te vlijen tussen het groen in de tuin of in de stille ruimte met salon. Om een massage te genieten of eropuit te trekken in de streek.
- 17u-18u30        'Full moon' **Yin Yoga** met yoga docent [Diana](#)

Elk van ons wordt met een enorm potentieel geboren - net zoals het zaadje waaruit een boom groeit. Yin Yoga geeft je de ruimte om je potentieel te verkennen. En dit in elk aspect van jezelf: je ademhaling, fysieke sensaties, emoties en bewustzijn.

Door iets langer in een yogahouding te blijven verbreed je ook je perspectief op je lichaam en geest. Zo kan je de energie van de maan makkelijker van binnenuit omarmen en jezelf toelaten om los te laten wat jou niet meer dient.

Deze les is voor iedereen toegankelijk - met of zonder yoga ervaring.

18u45                      Veggie & vegan avondmaal ([La Vertitude](#))

20u30-21u30            **Klankrelaxatie** met muziektherapeute [Marieke](#)

Aan het einde van onze dag laten we klanken en muziek diepgaand tot ons doordringen. Een uur lang word je volledig ondergedompeld in een klankbad waarin rust en harmonie centraal staan. Tijdens de relaxatie laat Marieke het verhaal van haar stem en verschillende instrumenten hemels weerklinken: klankschalen, windorgels, native flute, duimpiano, piano, kigonki, zang, gitaar, de ocean drum,...

## Zondag

7u45                      Koffie of thee met versnapering

8u15-10u15            **Meditatieve dauwwandeling** (± 4 km) met mindfulness trainer [Karen](#)  
(plan B bij regen)

In stilte wandelen we samen het uitgestrekte landschap van Maarkedal tegemoet en laten we ons door de ochtenddauw zachtjes ontwakken. Op een betoverend plekje begeleidt Karen jou om helemaal in je lichaam en de kalmerende natuur te landen.

Met wakkere zintuigen vervolg je je pad - open voor die diepere verbinding met de natuur, jezelf en je omgeving. Innerlijke inzichten uit je retreat kunnen zo geheel natuurlijk geïntegreerd worden. Via filosofische bespiegelingen nodigt Karen jou uit om de gevoelskwaliteiten van de lente in jou te versterken.

10u30                    Brunch & afsluitende cirkel

13u                      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 uitgeruste gastenkamers, diverse zonneterrassen met schitterende uitzichten, een 100m<sup>2</sup> multifunctionele ontmoetingsruimte, een stille ruimte met salon en uitgebreide parking. Alle kamers hebben een douche met lavabo, WiFi, het nodige bed- en badlinnen, een haardroger en douchegel. Klaar om te genieten?

## Ons team

### Kinesitherapeute Nadine



**Nadine Vanmanshoven** werkte 40 jaar met veel bezieling in haar privé praktijk als kinesitherapeute met lymfdrainage als specialisatie. Daarnaast is ze yoga docent (Hatha-Yin-Relax & Renew), anatomie docent voor yoga docenten bij Yogalife en Intermittent living coach.

Dit alles heeft haar veel bijgebracht op professioneel en menselijk vlak. Ze is benieuwd naar wat er nog op haar pad komt.

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

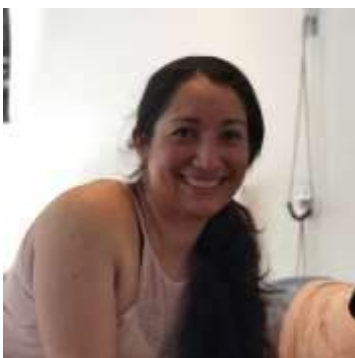
### Muziektherapeute Marieke



**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)

### Yoga docent 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/>

### Mindfulness trainer & coach Karen



Wandel- en mindfulness coach **Karen D'Hondt** trekt al jarenlang met groepen doorheen de Vlaamse Ardennen waar de stilte nog spreekt. Ze houdt ervan om samen in ongerepte natuur te herbronnen en de helende kracht van verbondenheid te ervaren.

Met hart en ziel begeleidt ze ook mindfulness trainingen, meditatiereeksen en trajecten rond zelfzorg in haar praktijk te Zottegem en voor partnerorganisaties (Samana, CM, het Majin Huis, Stad Gent, Corligo, De Ast,...).

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

### Veggie & Vegan kok Joyce













**Joyce Cappuyns** is traiteur-banketaannemer van opleiding en richtte in mei 2023 La Vertitude op, een veganistisch cateringbedrijf dat gespecialiseerd is in glutenvrije voeding. Als kleindochter van een slager mét brilletje groeide ze op in een nest met een hart voor de biologische en vegetarische keuken. Zij focust volledig op energie en kiest voor volwaardige, glutenvrije en licht verteerbare maaltijden.

<https://www.facebook.com/p/La-Vertitude-100089316947279/>








## Praktisch

- ✓ **Data:** vr 24 – zo 26/05/2024
- ✓ **Locatie:** [Refuge Kapelleberg](#) - Kapelleberg 16, 9680 Maarke-Kerkem (Maarkedal)
- ✓ **Meenemen:** yogamatje met dekentje & kussen, warme kousen of pantoffels, wandelschoenen, warme wandelkledij en regenjas.
- ✓ **Prijs:** tussen 465€ en 498€, - inclusief:





-  rustgevend verblijf in een smaakvol gerenoveerde vierkantshoeve uit 1763 (exclusief voor onze groep gereserveerd)
-  prachtige tuin met diverse zonneterrassen
-  5 ontspannende activiteiten
-  uitgebreid ontbijtbuffet, 3 verse vegetarische/vegan maaltijden, brunch & hapjes
-  2 overnachtingen op een ruime kamer met douche & lavabo (incl. douchegel, bed- & badlinnen, haardroger, flesje water)
-  stille ruimte met salon
-  ruime parking op het domein
-  een geschenkje
-  tips & inspiratie voor zelfzorg in een mini-gids
-  en niet te vergeten: uitwisselingen met gelijkgestemden die bijblijven

### ✓ Kamers (prijs per persoon)




-  Ruime 2-persoonskamer met badkamer & toilet: 485€/p – [zie foto's](#)
-  Luxe suite voor 2 personen met badkamer & toilet: 498€/p (\*)
-  Romantische 2-persoonskamer met ruime badkamer & WC vlakbij op de gang - 470€/p (\*)
-  Ruime 1-persoonskamer met gedeelde badkamer tussen de 2 kamers in & toilet vlakbij op de gang - 498€/p – [zie foto's](#)
-  Charme gîtes voor 3 personen met badkamer & toilet - met slaapkamer op het gelijkvloers & mezzanine op de 1<sup>e</sup> verdieping: 465€/p - [zie foto's](#)

 (\*) ook als 1-persoonskamer mogelijk: supplement van 45€/nacht/p

### ✓ Verwenoptie: massage (graag vooraf reserveren & ter plaatse betalen)

-  Gezichtsmassage 20' - 30€
-  Voetmassage 20' - 30€
-  Lymfedrainage 30' - 45€
-  Algemene lichaamsmassage 60' - 90€

### ✓ Info & inschrijven

-  [Via deze link](#)
-  Via Karen: 0486 03 40 78 - [info@karencoacht.be](mailto:info@karencoacht.be)
-  Bij afwezigheid Karen: via Diana: 0473 95 89 40 - [d-yoga@outlook.be](mailto:d-yoga@outlook.be)

🌸 Na je inschrijving nemen we gauw contact met jou op om te bevestigen of de kamer nog vrij is. Een reservatie is pas effectief na overschrijving.

🌸 Annuleren is mogelijk indien je zelf voor een vervanger zorgt. We leggen een wachtlijst aan om jou hierin te helpen.

We kijken er heel erg naar uit om jou te ontmoeten 🥰!

Van harte welkom,

Diana, Marieke, Nadine, Joyce & Karen