

Programma Retreat Day

1 JULI 2023

	AREA 1 BODYBALANCE	AREA 2 MINDFULNESS	AREA 3 MEDITATIE
11:00	BODYBALANCE 100 11:00 - 11:45	DUO YOGA 11:00 - 11:45	
12:00	BEST OF BODYBALANCE 12:00 - 12:45	HEALING SOUNDS 12:00 - 12:45	MEDITATIE 12:00 - 12:30
13:00	PILATES 13:00 - 13:45	YIN YOGA 13:00 - 13:45	BREATHWORK 13:00 - 13:30
14:00	BODYBALANCE 100 14:00 - 14:45	HEALING SOUNDS 14:00 - 14:45	MEDITATIE 14:00 - 14:30
15:00	BEST OF BODYBALANCE 15:00 - 15:45	PILATES 15:00 - 15:45	BREATHWORK 15:00 - 15:30
16:00			

RICO TESINK

SANDER HOEK

NATALIE WESTERVELD

ANKE IJVELD



NENKE HEUGEN

NICOLE DELBOEUF

JAN ROGGEVEEN

RENATE DE HEUS

Workshops

BODYBALANCE

Door BODYBALANCE team

Bij BODYBALANCE kun je genieten van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Je doet eenvoudige en veilige yoga bewegingen om je hele lichaam sterker en flexibeler te maken. Het controleren van je ademhaling is onderdeel van alle bewegingen. Het is een persoonlijke time-out van het dagelijks leven. BODYBALANCE: *change everything!*



BEST OF BODYBALANCE

Door BODYBALANCE team

Bij 'the best of' hebben we een prachtige samenvatting gemaakt uit de 100 releases van BODYBALANCE. We zijn druk bezig geweest om de beste tracks uit de afgelopen jaren voor je te verzamelen. Je krijgt een BODYBALANCE les, maar dan wel een hele speciale! Zijn 'the best of' tracks ook jouw favoriete tracks?

PILATES

Door BODYBALANCE team

Pilates is een fitnesssysteem dat kan bijdragen aan flexibiliteit, kracht en uithoudingsvermogen met name gericht op de rompspieren, waarbij rompstabiliteit, rug- en buikspieren worden gebruikt. De nadruk ligt op de uitlijning van de wervelkolom en het bekken, de ademhaling, de ontwikkeling van een sterke kern en de verbetering van de coördinatie en het evenwicht. *Strive for progress, not perfection!*



YIN YOGA

Door BODYBALANCE team

In Yin Yoga worden posities langer vastgehouden, zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Je gebruikt je lichaam niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lichaam beter te voelen. Het is dan ook het relatief rustige karakter van yin dat de meeste deelnemers aanspreekt. De les is juist zo lekker doordat je even niet zo heel intensief hoeft te bewegen. *The pose begins when you want to get out of it!*



HEALING SOUNDS

Door Jos Janssen

Daar waar woorden ophouden, gaat muziek verder. En daar waar klanken ophouden, spreekt de stilte. Muziek kan ons raken, emoties laten bewegen, het kan ons laten dansen en zingen of intens verstillen. Deze workshop wordt gegeven door Josananda. Hij studeerde dwarsfluit aan het conservatorium te Amsterdam en maakt muziek voor meditatie, yoga, healing, reiki en ontspanning. Bij het horen van zijn muziek, opent het hart zich voor acceptatie. Healing en berusting in innerlijke vrede manifesteren zich doorheen de hoge trilling die hij vanuit liefde-wijsheid in zijn muziek legt.

BREATHWORK

Door Dimitra Premseleer

Ademwerk is eigenlijk een verzamelnaam voor diverse ademhalingstechnieken. Dankzij die technieken, die in vele vormen en maten bestaan, ben je in staat bepaalde processen in je lichaam te beïnvloeden. Alles draait hier om de ademhaling. *Breathing is the greatest pleasure in life!*

DUO YOGA

Door BODYBALANCE team

Yoga gaat natuurlijk over verstillen en naar binnen keren en dat gaat het beste als je dat alleen op je eigen mat doet. Maar bij sommige asana's kan het verdiepend werken om samen met iemand een houding aan te nemen. En dat doen we in Duo Yoga! *You are one class away from a good mood!*

MEDITATIE

Door BODYBALANCE team

Meditatie draait om (mentale) stilte. Je laat je geest volledig tot rust komen en probeert uiteindelijk tot een andere staat van bewustzijn te komen, door je volledig op het hier en nu te focussen. Ware meditatie gaat over volledig aanwezig zijn met wat er is, ook met moeilijkheden en uitdagingen. Het is geen ontsnapping van het leven. Kun jij volledig aanwezig zijn? *Quiet the mind and the soul will speak!*



MIND WALK

Door Jacqueline Smeets

Wandelmeditatie door middel van een zintuigen-wandeling, mindful bewegen buiten, terwijl we naar binnen keren en de connectie met onze eigen natuur opzoeken. Wil je mindful bewegen in de buitenlucht zelf ervaren? Doe dan mee met Mind Walk. *Walking brings you back to your-self!*

