

TREAT YOURSELF RETRAITE

11.05.23

16.05.23

Villakraft
Bad Gastein Oostenrijk

Natuur
Meditatie
Beweging
Yoga
Waldbaden

Geleid door:
Jadwiga Sarneel
Nicola Dehmer



TREAT YOURSELF

Deze Treat Yourself retraite doe je voor jezelf. Wanneer je behoefte voelt om je leven anders in te richten, meer in balans, meer je hart volgend. Het is een zachte en oersterke manier om tot nieuwe inzichten te komen.

In de prachtige omgeving van Bad Gastein staan we midden in de natuur en laten ons begeleiden door de heilzame kracht van de bergen. We zullen **waldbaden** tussen de bomen en langs de watervallen omdat je in beweging tot de meest waardevolle inzichten komt.

Ook de dagelijkse **yoga** sessies zijn meditatie in beweging. Daarnaast is er juist tijd en ruimte voor verstilling. We gaan met elkaar en in jezelf bewust aan de slag tijdens de **meditatieve** sessies en rituelen.

Voor wie houdt van uitdaging en actie zijn er pittige **hikes** en zelfs een workshop **ijsbaden**. Om uiting te geven aan je wensen en voornemens en ze te verankeren, zijn er creatieve workshops.



Wat een rust, wat een ruimte.

Isabelle



Na voorbeeld van Socrates zal voeding ons medicijn zijn en daarom serveren wij waar mogelijk uitsluitend **biologisch** en **vegetarisch**.

Tijdens deze dagen ga je met jezelf aan de slag, leer je voelen wat voor jou belangrijk is en hoe je dat wilt neerzetten. Deze individuele reis ga je aan binnen een groep. De veiligheid van de groep is je steun en je spiegel, zodat jij kunt zijn wie je bent.



WANNEER

Check-in is op donderdag in de namiddag (vanaf 16:00 uur) en check-out is op dinsdag na het ontbijt (rond 10:00 uur).

De belangrijkste activiteiten zijn van vrijdag tot en met maandag. Natuurlijk is iedereen welkom om zijn verblijf te verlengen en van wat extra tijd voor zichzelf te genieten.

WAT KOST HET

De prijs voor de **gehele retraite** is € 875 en omvat alle activiteiten en accommodatie, evenals ontbijt, lunch en diner. Reiskosten zijn niet inbegrepen.

Je verblijft in **Villakraft** in een appartement met 1 of 2 andere deelnemers. Als je liever een eigen appartement hebt, is dat mogelijk voor € 200 extra.

Je voelt het meteen - wat een speciale plek.

Marije

JADWIGA & PETER



NICOLA



WIE

Peter en Jadwiga hebben drie jaar geleden hun intuïtie gevolgd en zijn samen Villakraft gestart. Een ontmoetingsplek waar mensen zichzelf mogen zijn en waar je gestimuleerd wordt in jouw persoonlijke groei.

Jadwiga was jaren werkzaam als management consultant en bewandelde parallel daaraan het spirituele pad. Nu brengt ze beide kwaliteiten samen bij de persoonlijke begeleiding van de gasten. Ze zorgt voor een veilige stabiele basis. Haar analytische vermogen zorgt voor rake vragen en brengt heldere eenvoud. Haar levensmotto "leer mij het zelf te doen" maakt dat jij zelf je eigen heilmeester zult zijn.

Peter begeleidt mensen in hun persoonlijk leiderschap door middel van coaching, ademhaling en ijsbaden.

Nicola is grafisch ontwerper en illustrator en houdt zich al jaren bezig met de magie van het leven. Zo leidt zij wekelijks verschillende lightcircle meditaties, een methode gebaseerd op studie van Lynne Mc Taggart.

Niet alleen zijn Nicola en Jadwiga vriendinnen, ze bewandelen ook samen het sjamanistische pad.

LIGHTCIRCLE

© lightcircle.amsterdam

Villakraft
Badbergstraße 59
5640 Bad Gastein | Oostenrijk
+43 (0)664 5336631
info@villakraft.com
villakraft.com

