



Tijdens dit geheel verzorgd 3-daags retreat nemen wij, Sandy & Sanja, je mee en laten we je kennismaken met de Ayurvedische lifestyle:

- Wat houdt het nu precies in?
- Wat zijn praktische inzichten die je kunt toepassen in jouw leven?
- Leer meer over de unieke lichaamstypes en de bijbehorende energieën

Het retreat vindt plaats op The Land of Now, een fijne oase van rust in de groene Groningse natuur.

Wat is Ayurveda nou eigenlijk?

*Deze oude Indiase geneeswijze richt zich op een gezonde levensstijl o.a. door voeding, slaap, bewegen en meditatie. Ayurveda draait om het vinden van de juiste balans voor jouw lichaamstype (dosha). Het maakt je bewuster van jouw keuzes en de effecten daarvan op jouw leven. Je voelt je energiek, gezond en je straalt. **Je leeft in het ritme van jouw natuur.***

Programma

Donderdag (optioneel) Boek een extra nacht en geniet alvast van de rust op The Land of Now.

Vrijdag ben je vanaf 11:00u van harte welkom. We nemen de tijd om elkaar te leren kennen en voor een eerste introductie met Ayurveda. Na een moment van rust, de mocktails en het diner, hebben we een cacaoceremonie; cacao opent je hart voor diepgaande verbindingen.



Zaterdag starten we met fijne meditatie, ademhalingsoefeningen en yoga. Na het ontbijt gaan we samen aan de slag met Ayurveda sessies en opdrachten in de natuur. Er is voldoende vrije tijd om te wandelen, lezen of te genieten van de sauna. 's Avonds vinden we rust met Yin Yoga & Yoga Nidra.

Zondag beginnen we weer met meditatie, ademhaling, yoga en een goed ontbijt. Vandaag maken we de switch van intentie naar concrete stappen en sluiten dit unieke weekend af met de 'closingcircle'.

Ga je met ons op reis?

[Ja, ik ga mee!](#)

De begeleiding



Sandy Loup, Sanchari Yoga & Coaching, werkt vanuit een holistische kijk en met een praktische aanpak. Ze heeft brede internationale praktijkervaring in coachend leiderschap, onderwijs en trainingen. Mensen waarderen Sandy om haar enthousiasme, betrokkenheid en praktische kijk. Sandy is gecertificeerd NLP Master coach, volgde diverse yogatrainingen in Azië en heeft in Costa Rica haar opleidingen tot holistisch Ayurveda coach & Yoga docent afgerond.

Sanchari, Sanskriet voor “reiziger”, heeft een dubbele betekenis voor Sandy: *“het reizen over de wereld en het reizen in jezelf; ontdekken waar je kracht ligt en wie je als mens wilt zijn”.*



Sanja van den Broek, Event Manager bij Dertien Dingen, is de regeltante van het stel. Haar jarenlange ervaringen o.a. bij KLM en als Party Manager bij Artis vormen een stevige basis voor het ontzorgen bij het organiseren van kleine tot grote events. Voor Sanja staat de menselijke factor altijd centraal; verbinding, een luisterend oor en oog voor details. Ze is pas tevreden als iedereen met een grote glimlach naar huis gaat. Sanja heeft de opleidingen NLP Practitioner & Systemisch Werken afgerond en start binnenkort met de training NLP Master.

“Sanja en Sandy delen hun passie voor reizen en een gezond leven.

Door hun krachten te bundelen en het enthousiasme van beiden ontstaat er een warme synergie die voelbaar is voor de deelnemers van hun retreats”.

Tevreden deelnemers over onze retreats



Een weekend dat ik niet had willen missen, vol met nieuwe inzichten, herkenning en bevestiging, stilte en reflectie. Ik heb genoten van de deelnemers en zeker ook van de vakkundige en warme persoonlijke begeleiding...Het was top.

Alma



Kwam als herboren thuis. Ik heb Sandy ervaren als kundige en integere yoga / ayurveda docent, ze straalt natuurlijke rust uit. Dankzij Sanja was alles tot in de puntjes verzorgd. Door haar gastvrijheid en warme persoonlijkheid durfde ik mezelf te zijn in een nieuwe omgeving.

Gina

De begeleiding voelde warm aan; betrokken, veel kennis, met oog voor de individuele persoon. Doordat er 2 begeleiders waren met ieder hun eigen rol voelde dit als compleet. Ook was duidelijk voelbaar dat Sandy & Sanja elkaar goed aanvoelen, elkaar de ruimte geven en een fijne band hebben samen.

Ria



Accommodatie - The Land of Now

Dit retreat bij begint al met de reis ernaartoe; kom los van de dagelijkse beslommingen en waan je meteen bij aankomst in een andere wereld. Een welkom thuis met volop ruimte en rust om je een te verbinden met jezelf, de natuur en elkaar.

The Land of Now wordt exclusief voor onze groep gereserveerd.

De kamers

Alle een- en tweepersoonskamers beschikken over een privé badkamer en zijn ingericht met luxe eenpersoons boxsprings voorzien van duurzaam beddengoed voor een comfortabele nachtrust.

De maaltijden

Chef-kok Juliette serveert verrassende gerechten om jou te inspireren. Duurzaamheid, low-waste en plantaardig zijn belangrijke principes. En zoveel mogelijk biologisch, regionaal en/of fairtrade.



Prijs 3-daags Ayurveda Spring Retreat

Tweepersoonskamer	€1199,-
Tweepersoonskamer voor alleengebruik	€ 699,-
Eenpersoonskamer	€ 649,-
Optioneel: extra nacht donderdag, aankomst va 19:30u	€59,50 (p.p. incl. ontbijt)

Inclusief

- 2 overnachtingen
- Online vragenlijst voor het bepalen van jouw dosha (vata, kapha, pita)
- Alle maaltijden en gezonde snacks (2 x ontbijt, 3 x lunch, 2 x dinner)
- Mocktails & onbeperkt water, thee en koffie
- Gebruik van yogamaterialen & buiten sauna

Exclusief

- Reis- en annuleringsverzekering
- Vervoer
- Optioneel: Ayurvedisch consult incl. aanvullend advies van ca. 1 uur: € 75,00

[Klik & boek jouw plek](#)

Groep

Alle niveaus welkom / Nederlandstalig / Minimaal 10 - maximaal 20 personen. Bij minder deelnemers kan het retreat toch plaatsvinden tegen betaling van een extra toeslag. Mocht deze situatie zich voordoen, dan zullen we dit tijdig met je overleggen.

Financiën

- Bij reservering tot 2 mnd voor aanvang: aanbetaling van 25% bij reservering. De factuur ontvang je bij de bevestiging. Het volledige bedrag dient uiterlijk 2 mnd voor aanvang voldaan te zijn.
- Bij reservering binnen 2 mnd voor aanvang, ontvang je een factuur voor het volledige bedrag.
- De reservering is definitief na betaling en er vindt geen restitutie plaats.
- Mochten er onvoldoende deelnemers zijn of het retreat om een andere reden van onze kant geannuleerd worden, dan wordt het volledige bedrag gerestitueerd.