



4 nachten stilte-retraite Lago di Garda voorjaar 2025

lekker eten - gelijkgestemden - stilte - rust -
lichaamsgericht - goed voor jezelf zorgen -
aandachtig - mindful - loslaten - yoga - heartfulness
- me time

Waar: Padenghe, Gardameer Italië
Locatie: <https://www.bedandbreakfastilpajo.com/>
Wanneer: Zaterdag 24 mei - woensdag 28 mei

Zaterdag is de reisdag, we beginnen het formele programma op zondagochtend. Woensdagmiddag rond 13 uur is de retraite ten einde.



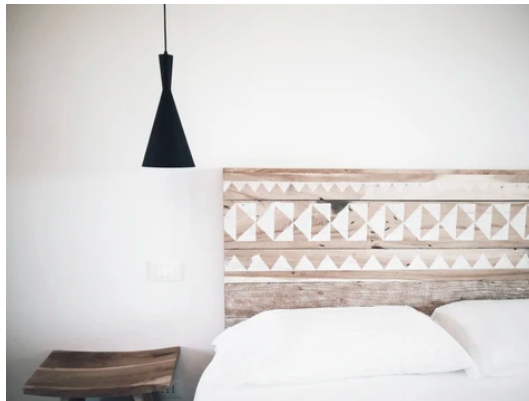
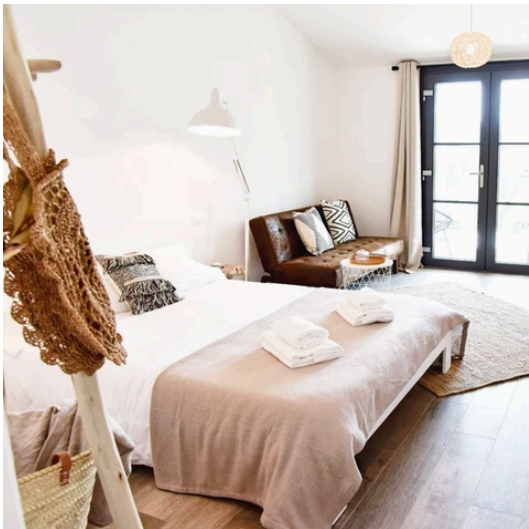
Tijdens deze retraite voor 3 tot 6 personen verblijf je in een prachtige, luxe tweepersoonskamer op een paar minuten lopen van het Gardameer.

samen veilig zijn in verbinding. Tijdens de retraite komt dit als centraal thema regelmatig terug. Aandacht naar binnen is het vertrekpunt. Doordat we stil zijn afwisselen met activiteiten en reflectie, is de sfeer rustgevend, veilig en helend.

We zullen tijdens de retraite samen 'formele' mindfulness meditatie doen. Maar ook informeel, dat wil zeggen dat je als deelnemer wordt geholpen de hele retraite als één voortdurende meditatie te zien, waardoor eten, wandelen, je douchen en

aankleden ook een meditatie op zich zijn. Behalve dat we samen ontbijten, op vaste tijden mediteren en een aantal activiteiten ondernemen, is er voldoende ruimte in het dagschema om in je eentje te genieten van de mooie natuur, wandelend je lunch te halen, lekker te luieren aan het water, etc.)

Je wordt uitgenodigd uit deze retraite dagen te halen wat je werkelijk nodig hebt. Een kans om de accu werkelijk op te laden en met een frisse blik en nieuwe energie verder te kunnen op je pad.



Highlights

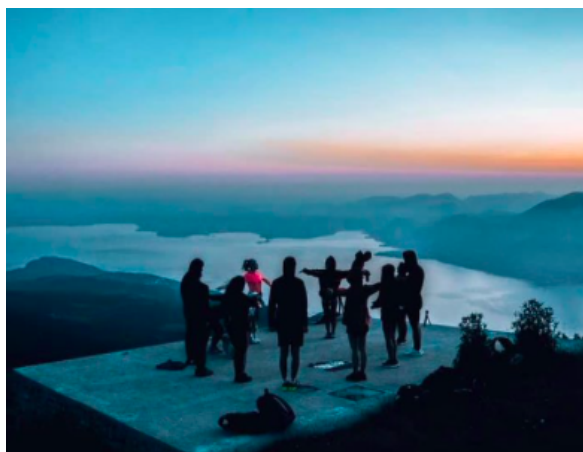
- Dagelijkse ochtend en middag mindfulness meditaties
- Paddleboarding en SUP yoga class op het Gardameer
- Mindful hike op de Rocca di Manerba
- Wijnproeverij
- Pizza-avond op de locatie
- Dagelijks vers, lokaal, vegetarisch ontbijt
- Voldoende 'vrije tijd'
- 4 nachten in de accommodatie

Kosten vanaf 658,- | 4 nachten

1 persoon	Gedeelde tweepersoonskamer *)	658,-
1 persoon	Privé tweepersoonskamer	838,-

Wat is in de prijs inbegrepen?

- Alle ochtend en middagen meditatie / yoga, in de tuin, of onder het overdekte terras
- Mindful hike op de rocca di Manerba
- Mindful SUP sessie op het gardameer
- Wijnproeverij
- Een pizza avond op de locatie
- Verblijf op basis van logies en een lokaal, gezond vegetarisch ontbijt
- 4 nachten in de accommodatie



Wat is niet in de prijs inbegrepen?

- Reis per vliegtuig/trein/auto
- Transfers van en naar vliegveld
- Overige maaltijden

Aanbevolen luchthaven

- Vanuit Weeze en Eindhoven vlieg je op Bergamo 70 km | 45 auto-minuten van en naar de locatie

- Verona (VRN) plm. 39 km. | 39 autominuten van en naar de locatie

Overig

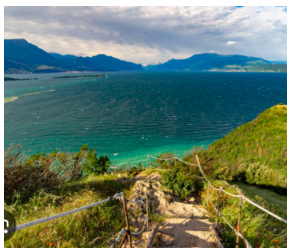
*) Samen op een tweepersoonskamer betekent dat je ook een tweepersoons bed deelt. In deze tweepersoonskamer ben je stil, ook als je met tweeën bent. Lijkt je dit te lastig, of ben je erg gesteld op je privacy, dan kan het een reden zijn om alleen op een kamer te gaan. Let wel: het kan tegelijkertijd juist een mooie uitdaging en mindfulness oefening zijn om zo dicht bij de ander, toch vooral bij jezelf te blijven.

Jeanne Goossens

Na school werkte ik in het uitzendwezen. Daarna in HR, vervolgens loopbaancoach met het levensverhaal, later coaching bij stress en burn-out. Nu geef ik mindfulness coaching/training, aangevuld met oefeningen uit het taoïsme. Ik geef meditatie-uurtjes, stiltedagen en retraites. Mijn idee: Jij bent de beste coach van jezelf, voorkom disbalans in plaats van te moeten genezen. Ben je bewust van de kracht van je gedachten, ken je grenzen, leer pauzeren, leer jezelf te helen. Stilte, meditatie en contemplatie zijn belangrijk om dit te oefenen. Het leven zal ons blijven uitdagen en zo is het bedoeld. Je talent gebruiken en actief bezig zijn is belangrijk en goed; in combinatie met bovenstaande helpt het je gezond, veerkrachtig en vitaal te zijn.

Meer info, vragen en aanmelden

06-20663600 | info@talent-en-vitaliteitcoach.nl



Rocco di Manerba