

# RETRAITE

“WANDEL VAN JE HOOFD NAAR JE HART”

28 TOT 30 OKTOBER IN HUIJBERGEN

## Wie begeleiden deze retraite?

Deze tweedaagse wordt begeleid door Anne-Marie Reimert en Marjolijn Punt.



Marjolijn is psycholoog, eigenaar van Bureau voor Positieve Psychologie en yoga docent.



Anne-Marie is trainer/coach en eigenaar van de Wandelwinkel in Deventer. Beide zijn bevlogen professionals en gefascineerd door de reis van je hoofd naar je hart.



# Wandel van je hoofd naar je hart

## 28 tot 30 oktober in Huijbergen

Vaak 'wonen' we in ons hoofd. Terwijl je hart en lijf hun eigen wijsheid hebben. Hoe zou het zijn daar meer naar te luisteren? Benieuwd wat je hart je te vertellen heeft? Wil je weten wat werkelijk belangrijk voor je is op dit moment?

### Voor wie?

Deze mini retraite is voor jou, als je een volgende stap wilt zetten op jouw pad. Als je je hartsverlangen wilt verdiepen en je zielsverlangen verder vorm wilt geven. Als je dat wilt combineren met een verblijf in een klooster in Huijbergen, ben je van harte welkom.

### Wat doen we?

De basis van het programma is de positieve psychologie. In een waarderend onderzoek ga je op zoek naar wat werkelijk belangrijk voor je is, zodat je waarde(n)volle keuzes kunt maken, obstakels overwinnen en met voldoende zelf-compassie in actie komen.

Uit yoga voegen we meditatie, ademhaling, houdingen en bewegingsreeksen toe die energie genereren en je stilte laten ervaren. Uit Transformational presence gebruiken we geleide meditaties die je in contact brengen met jouw zielsverlangen.

### Resultaat?

Een paar dagen voor jezelf, waarin je stil wordt. Je gaat uitgerust en geïnspireerd weer naar huis. Je weet wat je volgende stap is en je hebt de energie om hem te nemen.

### Waar, wanneer en hoeveel?

De Broeders van Huijbergen hebben een vleugel van hun klooster ter beschikking gesteld van een woon- werkgemeenschap die de ruimte beheren voor groepen.



Vrijdag 28 oktober vanaf 12:00 uur ben je welkom. We starten met een gezamenlijke lunch om 12:45. Zondagmiddag 30 oktober na de lunch sluiten we af. Er kunnen minimaal 6 en maximaal 12 mensen deelnemen. De kosten voor het programma bedragen € 445,00 inclusief programma, verblijf en alle maaltijden.

### Wil je mee?

Je kunt je aanmelden door te mailen naar:

[marjolijn@bureauvoorpositievepsychologie.nl](mailto:marjolijn@bureauvoorpositievepsychologie.nl)  
of  
[info@dewandelwinkel.nl](mailto:info@dewandelwinkel.nl)  
of  
wandel binnen bij  
de Wandelwinkel tegenover de  
Bergkerk in Deventer.