



Wandel naar Jezelf

Stilte midweek bij Hof van Kairos in Winterswijk Maandag 9 – donderdag 12 september 2024



Van 9 tot 12 september 2024 gaan we met een groep naar het prachtige Hof van Kairos in Winterswijk. Een midweek met yoga, meditatie, wandelingen, heerlijk biologische, vegetarische maaltijden en volop ruimte om ook te genieten van een boek en de mooie, bloemrijke tuin en de omgeving van het Hof.

We verblijven in het Hof van Kairos, prachtig gelegen in het coulisselandschap van Winterswijk. Hof betekent omheinde tuin en zo kun je deze plek ook ervaren, als een heerlijke beschutte plek om samen te vallen met het moment en de natuur om je heen. Een plek waar je als vanzelf wordt uitgenodigd om naar binnen te keren en te luisteren naar je innerlijke stem.

In deze retraite verblijven we twee en een halve dag in stilte en vind je ontspanning door inspanning, verdieping en tijd voor jezelf om tot rust te komen en te genieten van deze mooie plek en alles wat aangeboden wordt. In de stilte kun je onderzoeken wat dit met je doet, zowel fysiek, emotioneel als mentaal. Even alleen tijd voor jezelf zonder alle prikkels van buitenaf.



Indeling van de retraite

De aankomst is op maandagochtend 9 september vanaf 11 uur. Na de lunch maken we een wandeling en vanaf maandagavond na de eerste yogales gaan we de stilte in, tot donderdagochtend na de laatste yogales en meditatie. De retraite duurt tot donderdagmiddag 12 september 16.00 uur. Om je te helpen bij je proces, is er altijd ruimte voor een persoonlijk gesprek met Lilian en Alice, de begeleiders van deze retraite.

We beginnen de ochtenden met energetische oefeningen en een meditatie of adem oefening om je voor te bereiden op de dag die komen gaat. Dagelijks is er in de ochtend een uitgebreide yogales. De yoga is voor iedereen geschikt, geoefend als niet-geoefend. In de middag is er een langere wandeling. De avonden worden afgesloten met Yoga Nidra of Yin Yoga. De omgeving, stilte, yoga, wandelingen, meditaties en de gezonde voeding helpen je om je helemaal te brengen naar het huidige moment en om weer helemaal terug te keren naar wie je ten diepste bent.



Wandel naar Jezelf

Hof van Kairos



De accommodatie is prachtig gelegen in een rustige omgeving. Het hof bevindt zich in en om het achterhuis met de omgebouwde deel van een voormalige tuindersboerderij. De hele midweek hebben wij de Hof tot onze beschikking en kunnen we gebruik maken van een ruime oefenzaal, een gezellige eetkamer en zitkamer. Er zijn vijf eenpersoonskamers en zes tweepersoonskamers. Op de eerste verdieping bevindt zich een grote badkamer met 4 douches en 5 wastafels. We delen deze ruime badkamer met elkaar.

Begeleiding

De retraite wordt begeleid door Lilian Bendsorp-Krijnen en Alice Freriks.



Lilian Bendsorp – Krijnen

Lilian is yoga- en meditatiedocent. Tevens is ze Natuurcoach en Mind-Walk trainer. Door haar ontspannen en rustige houding creëert ze een veilige plek waarin je volledig jezelf mag zijn. Ze is een verbinder en kan goed luisteren. Lilian verzorgt in deze retraite alle yogalessen.

Alice Freriks

Alice is een rustige, vriendelijke en open vrouw. Die rust creëert zij door dagelijkse meditatie-, adem- en mindfulness oefeningen. Zij laat zich ook inspireren door de natuur en neemt je graag daarin mee.



Er is de mogelijkheid om tijdens de retraite een gesprek met Lilian en Alice hebben. De gesprekken kunnen je bekrachtigen in waar jij op uit bent, wat jij werkelijk wilt in jouw leven. Zowel Lilian als Alice gebruiken de natuur mede als inspiratiebron bij de gesprekken. Net als in de natuur hebben wij in ons leven ook verschillende 'seizoenen'. Als ademcoach kan Alice je tips geven om met behulp van je adem beter in verbinding met jezelf te komen.

Het is naderhand mogelijk om een Natuurcoach traject bij Lilian te volgen.



Wandel naar Jezelf

Catering



De catering is in handen van Marlieke Batelaan. Marlieke kookt op intuïtie de lekkerste uitgebalanceerde maaltijden. Marlieke: "Ik plan geen volledig menu, in het moment proef en voel ik welke seizoens ingrediënten het lekkerst zijn bij elkaar." Ze kookt het liefst met zelf geoogste/geplukte ingrediënten waar mogelijk. Pure, biologische, energetisch zuivere ingrediënten zijn belangrijk. En afgestemd op de groep. "Ik kook het liefst zo dat iedereen álles kan eten wat op tafel staat! Er zijn zoveel intoleranties en het is heerlijk als iemand daar geen rekening mee hoeft te houden, dat heb ik al gedaan".

Investering Stille retraite

Eenpersoonskamer	765 euro prijs per persoon
Tweepersoonskamer	680 euro prijs per persoon

Dit weekend is inclusief:

- Alle yogalessen, meditaties en oefeningen;
- Alle begeleide wandelingen;
- Begeleiding door Lilian en Alice en mogelijkheid tot coachingsgesprek;
- 3 overnachtingen in een eenpersoonskamer of tweepersoonskamer met gedeelde badkamer;
- Handdoeken en beddenset;
- 3 x ontbijt, 4 x lunch, 3 x diner. Alle maaltijden zijn vegetarisch, biologisch, puur en van energetisch zuivere ingrediënten;
- Een gezonde en lekkere snack in de middag;
- Onbeperkt thee, koffie, water en fruit.

Locatie

Hof van Kairos, Vosseveldseweg 17, 7107 AD Winterswijk Kotten

Wandelen

5 kilometer per dag