

20 - 22 SEPTEMBER

TRANSFORMATIE WEEKEND

Na deze week..

- ♥ Lukt het je om zelf voorbij je eigen triggers te bewegen richting mildheid, liefde en draagkracht en ontdek je hoe je deze zachtheid en kracht in jezelf kunt aanwakkeren en behouden
- ♥ Heb je de basis geleerd jezelf bijtijds te reguleren en hierdoor helder en kalmer in relaties te staan. Je weet je triggers om te bouwen naar constructieve feedback en je kunt op een ontspannen manier je échte behoeftes aan geven.
- ♥ Ervaar je een diepere verbinding met jezelf en - op jouw eigen tempo - met de vrouwen om je heen. Je voelt je eigen veiligheid en basis groeien en verstevigen en neemt dit mee als blauwdruk je leven in!
- ♥ Leer je door onze uitleg hoe impactvolle situaties je kunnen overspoelen (en overnemen), waardoor je meer begrip voor jezelf en de ander krijgt.
- ♥ Ben je uitgerust in een magische omgeving en klaar om de speelsheid van de zomer te omarmen!

ALL-IN WEEKENDPRIJS: €485,-



WENDY EN HELMA - TRANSFORMATIE RETRAITES

Lieve vrouw, deze is voor jou ☀

Het Transformatieweekend van **21 - 23 juni** is onze uitnodiging aan jou om een stap te zetten op de bijzondere weg naar hechting en verbinding. Deze intensieve driedaagse is ontworpen om jouw diepste thema's te verkennen in een liefdevolle, ondersteunende omgeving. Op een plek aan de bosrand die rust en herstel ademt. Samen met een groep vrouwen en onder onze professionele begeleiding zetten we de stappen die je door je moeilijke stukken heen leiden tot heling en transformatie.

Wat kun je verwachten?

Tijdens het Transformatieweekend nemen we je mee in professionele werkvormen waarmee je steeds dieper in jezelf kunt afdalen. We werken onder andere met Trauma/Tension Release Exercises (TRE), meerdere Opstellingsvormen, de Verbonden Ademhalingstechniek, Voice Dialogue, verdiepende Sharings, Somatic Experience (SE). Dit onder liefdevolle begeleiding met hart, humor en oprechte aanwezigheid. Het programma wat van ochtend tot avond loopt, bevat activiteiten zoals yoga, meditatie, dans, boswandelingen, lichte massagevormen - om de verbinding met je lichaam te versterken en ervaringen van het weekend gezond te integreren in je lijf. Er is genoeg tijd voor jezelf op het betoverende landgoed Wonder Woods, met sauna, kampvuurtjes, boerderijdieren en een overvloed aan natuur. Een plek waar je echt even kunt landen, loslaten en vrij mag zijn.

♥ ALL-IN: gezonde en ondersteunende voeding ♥

Voorafgaand aan inschrijving is er een gratis telefonisch kennismakingsgesprek om al je vragen te beantwoorden. Stuur een berichtje aan info@sterkinjebasis.nl of info@praktijkdeverademing.nl

Met liefde en open armen,
Wendy & Helma

21 - 23 JUNI, LOCATIE WONDER WOODS

