

A woman with blonde hair, wearing a long, patterned dress and a white top, stands on a wooden deck. She is looking down at something in her hands. The scene is framed by the branches of a pine tree in the foreground. The background shows a blurred view of a forest or park with trees and a path. The text "PERSONAL HEALING RETREAT" is overlaid in the center of the image.

PERSONAL HEALING RETREAT

PERSONAL HEALING RETREAT

Thema: Thuiskomen in de vrouwenlijn – kracht, zachtheid & verbinding

Locatie: Zeeland

Data: 27 & 28 maart 2026

Een tweedaagse healing retreat waarin je diep afstemt op jezelf.

Een combinatie van energetisch lichaamswerk, innerlijk kind werk, systemisch werk en zachte heling.

Alles in dienst van een doel:

thuiskomen in jezelf, in veiligheid, in verbinding, in je lichaam.

We werken in een fijne, veilige omgeving waarin je gedragen wordt, zodat je kunt zakken uit je hoofd en landen in je zijn.

Samen met Monique Vermeulen (<https://yinkracht.nl>) begeleid ik je in deze reis. Monique brengt haar expertise als Yin yoga docent zachtheid en vertraging mee. Vanuit haar eigen ervaring weet zij hoe helend het is om stil te staan, uit je hoofd te zakken en werkelijk te voelen. Met haar aanwezigheid creëert ze een bedding waarin jij helemaal mag thuiskomen bij jezelf.

Tijdens de retreat mag je onder andere verwachten:

- Yin yoga en ontspanningsoefeningen
- Inner work & systemisch werk
- Rituelen en helende ceremonies
- Tijd voor stilte, rust en natuur
- Ruimte om jouw innerlijke kracht en levenslijn te bekrachtigen

Dit is een bijzondere kans om jezelf twee dagen lang te omhullen met zachtheid, heling en verbinding, gedragen door de natuur en een liefdevolle groep vrouwen.

De plekken zijn beperkt en we werken bewust in een kleine setting – **vol = vol**.

Voel je welkom en reserveer jouw plek vandaag nog.

RESERVEER JOUW PLEK >>

Dag 1 – Aankomen & openen

Ochtend

- Ontvangst met thee, koffie en lekkers
- Opening cirkel: kennismaken, intenties zetten, ruimte creëren
- Yin Yoga & ademwerk: landen in je lichaam, spanning loslaten, contact maken met je innerlijke stem

Middag

- Lunch (vegetarisch, voedend en licht)
- Systemisch werk in de vrouwenlijn
 - o Opstellingen rondom moeder, grootmoeder, dochter en jezelf
 - o Patronen zien en doorbreken
 - o Erkennen en aannemen van je lijn

Namiddag

- Inner Work sessie: schrijven, reflectie & delen
- Stiltewandeling in de natuur

Avond

- Diner met lokale, seizoensgebonden gerechten
- Vuurcirkel & ritueel: loslaten van oude stukken in de vrouwenlijn
- Stilte om dieper te zakken in jezelf

Dag 2 – Verdiepen & verankeren

Ochtend

- Vroege Vinyasa yoga flow: kracht, energie en ruimte openen
- Ontbijt
- Inner child & vrouwenlijn: werken met kwetsbaarheid en zachtheid
 - o Meditatie & visualisatie
 - o Delen in de cirkel

Middag

- Lunch
- Systemisch werk & bekrachtiging: ontvangen van de kracht uit de vrouwenlijn
- Creatieve integratie: intuïtief schilderen, schrijven of dans

Namiddag

- Closing cirkel: inzichten delen en intenties verankeren
- Afscheidsritueel met een persoonlijk symbool (bijv. edelsteen als anker)

A woman with short, wavy grey hair is sitting on a large, weathered log. She is wearing a light-colored, ribbed cardigan over a matching top and a long, flowing skirt. Her hands are clasped in her lap, and she is looking off to the side with a gentle smile. The background consists of large, rough rocks and some dry vegetation, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is warm and soft, highlighting the textures of her clothing and the surrounding environment.

Heb je een vraag of voel
je dat er iets mag
veranderen? Laat het
me weten, ik denk
graag met je mee.

Neem hier contact met
me op >>

WAT JE KUNT VERWACHTEN

- Diepe ontspanning en verstillings
 - Inzichten die doorwerken op cel- en systeemniveau
 - Een veilige bedding om echt te voelen
 - Bewuste integratie van het innerlijk kind en je volwassen kracht
-

INVESTERING

Investering: € 1.125,-

Vroegboekskorting tot 22 november '25: € 885,-

We gaan met een compacte groep, dat maakt dat de retreat snel vol is en na 21 november is de retreat enkel te boeken voor € 1.125,-

Inclusief:

- Een overnachting
 - Gezonde maaltijden, snacks & drinken
 - Alle voorbereidende begeleiding en materialen
 - Een goodiebag
-

TOT SLOT

Dit is een retreat dat je terugbrengt bij jezelf.

In dit programma doorloop je op een heldere en doelgerichte manier verschillende stappen die je helpen om:

- helderheid te krijgen over wat je hebt meegedragen.
- inzicht te krijgen in de dynamieken waar je in vastzit.
- te voelen waar het echt zit, in je lijf en je systeem.
- contact te maken met jouw innerlijke stukken.

Het is een intensief, transformerend programma. Geen oppervlakkige quick-fiks, maar een liefdevolle en doeltreffende weg naar binnen. Naar wie jij werkelijk bent, voorbij de overleving, voorbij de patronen, voorbij het oude verhaal.

Ik heb dit programma zorgvuldig ontworpen voor wie jij nu bent, waar je nu staat in je leven, en waar je naar verlangt te zijn.

- ✦ Een programma als een uitnodiging.
- ✦ Een bedding voor wie jij ten diepste bent.
- ✦ Een thuis in jezelf.

En ik hoop, en gun het je dat alles in jou voelt:

"Ja. Dit is voor mij."

Liefs Anne Marie

AANMELDEN >>