

PROGRAMMA TRAUMA RELEASE WEEKEND - RECHARGE EN RESET

Vrijdag

- 14.00-15.00 Ontvangst en verdeling van kamers, Thee en vegan snack
- 15.00-17.30 Kennismaking, wandeling, Chi Kong verbinden met de natuur.
- 18.30 Ayurvedische diner
- 19.30 De 7 Tension Release Exercises van David Bercelli, mindfulness + ontlading psoasspier + eindontspanning met klankschalen.
- 21.00 Thee, Sauna, Massages
- 23.00 Welterusten

Zaterdag

- 7.00 natuur. Yin yoga, flow les, ademwerk in verbinding met de natuur om in contact te komen met je werkelijke
- 8.00 Ayurvedisch Ontbijt
- 09.00 Stilte Wandeling in de natuur (bos/hei)
- 10.00 Trauma Release & theorie, opstellen van je pijn via systemisch werk
- 12.00 Ayurvedische lunch
- 13.00 Vrije tijd: massages, sauna of live coaching of trauma healing van je nare gebeurtenis/herinnering via EMDR methode
- 15.30 Vegan Snack
- 16.00-17.30 Trauma Release, opstellen pijn via systemisch werk + Mantra zingen
- 18.30 Ayurvedisch diner
- 19.30 Integratie en synchronisatie via Dansen en daarna de bodyscan om fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch lichaam en geest in balans te brengen.
- 21.00 Thee, Sauna, Massages
- 23.00 Welterusten

Zondag

- 7.00 De 7 Tension Release Exercises van David Bercelli, mindfulness + ontlading psoasspier
- 08.00-09.00 Ayurvedisch ontbijt
- 09.00 Wandeling in de natuur (bos/hei)
- 10.00 Trauma Release, opstellen pijn via systemisch werk
- 12.00 Ayurvedische lunch
- 12.30-14.30 Vrije tijd + massages + EMDR methode
- 14.30-15.30 Delen en verbinden + Helend Klankschalenconcert + Boeksignering
- 15.30-16.00 Thee, vegan lekkers en goede reis