

Trauma Release Programma – Reset Yourself – Be Free

Vrijdag

- 14.00-15.00 Ontvangst en verdeling van kamers bij de receptie, thee en vegan bonbon in de serre.
- 15.00-16.00 Wandeling, verbinden met de natuur en de elementen op het strand.
- 16.00-17.30 Kennismaking, programma uitleg, spiegel oefening.
- 17.30 Rauwkost met hummus.
- 18.30 Vegetarisch diner.
- 19.30 De 7 Tension Release Exercises van David Berzeli, mindfulness + ontlading psoaspier + eindontspanning met klankschalen.
- 21.00 Thee, wellness met sauna/stroombad/zwembad/massages.
- 23.00 Welterusten.

Zaterdag

- 7.00 Slow yoga, ademwerk in verbinding met de natuur.
- 8.15 Ontbijt.
- 09.00 Stilte Levensloop Wandeling op het strand.
- 10.15 Thee en koffie.
- 10.30 Opstellingen:
Geluk gebieden: verschil tussen 'ik denk dat ik voel' en echt voelen.
Geluk Barometer eigenwaarde/eigenliefde 0-10.
Wat is eigenliefde en eigen waarde?
Coaching in 2-tallen.
- 12.00 Vegetarische lunch.
- 13.00 Vrije tijd: massages, sauna, live coaching of trauma healing via EMDR.
Huiswerk: TRE boekje lezen.
- 15.30 Thee en vegan snack.
- 16.00-17.30 Trauma Release & theorie, systemisch werk verlangen/blokkade opstelling.
Voorbeelden: negatieve kernovertuigingen, emoties, fysieke pijn,
verstrikkingen in familielijn/oorlog/religie.
Coachen in 2-tallen.
- 18.30 Vegetarisch diner.
- 19.30 Dansen gevolgd door 9D breathing op muziek met innerlijke reis tekst.
Optioneel: cacao bonbon met magic truffel.
- 21.00 Thee, wellness, sauna, stoombad, zwembad, massages.
- 23.00 Welterusten.

Zondag

- 7.00 De 7 TRE oefeningen + mindfulness + ontladen spier.
- 08.15 Vegetarisch ontbijt.
- 09.00 Trauma Release & theorie, systemisch werk verlangen/blokkade opstelling.
Voorbeelden: negatieve kernovertuigingen, emoties, fysieke pijn,
verstrikkingen in familielijn/oorlog/religie.
Coaching in 2-tallen.
- 10.30 Thee, koffie.
- 10.45 Q&A groep + werken in 2-tallen:
Waar ga ik mee stoppen?
Waar ga ik mee door?
Waar ga ik mee starten?
Oefenen in geweldloos communiceren.
- 12.00 Vegetarische lunch.
- 12.30-14.30 Vrije tijd + wellness + life coaching + EMDR + actieplan uitwerken.
- 14.30-15.30 Delen en verbinden + Helend Klankschalenconcert.
- 15.30-16.00 Thee, vegan lekkers, boeksignering en goede reis.
- Late check-out tot 17.00.