

Zomer Retreat

Thuiskomen in je Essentie



13 t/m 16 augustus 2026
Helios Centrum Heerde



Ontspanning Verstillling Verbinding

Laat je meenemen in een liefdevolle bedding van aanraking, massage, adem- en lichaamswerk, zijnsgeoriënteerde oefeningen, meditatie, mantra's zingen en heerlijk eten. Dit alles op een prachtige locatie op de Veluwe.

Zomer Retreat

Thuiskomen in je Essentie



Wat kun je verwachten?

Tijdens dit retreat krijg je de ruimte om te vertragen en uit de dagelijkse drukte te stappen. Midden in de natuur, in een veilige en liefdevolle setting word je door ons team begeleid om dieper in contact te komen met je essentie, jouw pure zijn:

- © meditatie en stilte
- © adem- en lichaamswerk
- © meditatief aanraken en massage
- © qigong en psoas-release
- © muziek, dansen, mantra's zingen
- © zijnsgeoriënteerde oefeningen

Een plek waar je niets hoeft en waar alles kan ontstaan.



Praktische info

Locatie: Helios Centrum in Heerde (Veluwe)
Aankomst: donderdag 13 augustus 19.00 uur
Vertrek: zondag 16 augustus rond 17.00 uur
Inclusief: 3 overnachtingen met ontbijt, lunch & diner (vegetarisch)
Bijdrage: € 675
Early Bird: tot 1 juni € 595

Meld je aan via info@zijn.org
of bel 06 26 75 86 20

Vier
het
leven!



Het Team



Shavira Edith

Lichaamsgericht therapeut met ruim 30 jaar ervaring. Ont-moet-en: aanwezig zijn in aanraking en contact. Adem- en lichaamswerk. www.zijn.org



Nadine

Rituelen voor body, mind & spirit. Lomi Lomi massage. Lichaamswerk. Qigong. Werkt vanuit Hawaïaanse en sjamanistische tradities. www.oceanlight-rituals.com



Sylvie

Levensvreugde, eenvoud, intimiteit en puur zijn. Ervaren begeleidster van diepgaande processen.



Josef

Masseur, muzikant en componist. Pionier in het toepassen van geluidstrillingen voor welzijn en herstel. www.soundfloating.nl