



ONZE MISSIE

Onze missie is om mensen terug in verbinding te brengen met hun lichaam door middel van ademwerk, yoga- en relaxatietechnieken.

We leren je verschillende tools om je lichaam en geest terug in balans te brengen, die je in je dagelijkse leven kan toepassen. Deze editie leggen we ons toe op het versterken van je veerkracht, gebaseerd op inzichten uit de polyvagaal theorie. We gaan aan de slag met de “nervus vagus” ofwel “zwervende zenuw” om je zenuwstelsel te reguleren.

Deze retreat combineert hands-on technieken die je kan meenemen naar huis, toepasbaar op jezelf én anderen.



“Holding the frequency of well-being for yourself, will inspire the ones around you to find it for themselves”

*Franziska Gottschlich

Meer info

✉ info@pranayamayoga-oils.be

🌐 www.pranayamayoga-oils.be/

YOGA RETREAT BOOST JE VEERKRACHT

van 17 - 19 mei 2024

Kasteelhoeve Wange nabij Tienen




Pranayama
Yoga & Oils
FIND YOUR LIFE ENERGY



LOCATIE

We verblijven in een bijzondere kasteelhoeve; Wange in Landen waar duurzaamheid, authenticiteit en verbinding centraal staan.

Deze hoeve is omgeven door akkers en boomgaarden en grenst aan een vertakking van de Kleine Gete. Op het domein kan je je tegoed doen aan een wandeling in de tuin en het voedselbos, genieten van de ambachtelijke vegetarische keuken, of een plons wagen in de zwembijver.

Dit is de ideale plek om je diepgaande connectie met de natuur op een unieke manier te (her)ontdekken.

UNIEK PROGRAMMA

01 YOGA IN AL ZIJN VORMEN
Volg zes gevarieerde yogalessen gaande van vinyasa, yin tot ademwerk

02 ONTSPAN JE ZENUWSTEL
Leer technieken om je nervus vagus te ontspannen

03 DUO MASSAGE
Geef en ontvang een massage, uitgevoerd op de kleding

04 CACAO CEREMONIE & SOUNDELING
Prikkel je zintuigen

05 MAAK JE EIGEN KRUIDENTHEE
Creëer je eigen kruidenblend ter ondersteuning van je zenuwstelsel



PRAKTISCH

Early Bird prijzen vóór 1 februari 2024

- Tweepersoonskamer: € 470 p.p.
- Eenpersoonskamer: € 510 p.p.

Regular bird prijzen vanaf 1 februari 2024

- Tweepersoonskamer: € 500 p.p.
- Eenpersoonskamer: € 540 p.p.

Prijzen inclusief: 2 overnachtingen, 6 maaltijden*, toegang tot alle lessen, infrarood- sauna en zwembijver. We bieden de mogelijkheid om in 2 schijven te betalen.

*Alle maaltijden zijn vegetarisch op basis van seizoens-gebonden producten uit de eigen moestuin of van lokale handelaars. Aanpassingen i.f.v. voedselintoleranties zijn mogelijk.



Reserveer je plekje via de website www.pranamayoga-oils.be

Verwen jezelf

Mogelijkheid om een individuele (diep tissue) massage of klankschaalmassage bij te boeken via de website.

PROGRAMMA DAG 1

- 13.00 - 14.00 uur: Aankomst**
- 14.00 - 15.15 uur: Welkom & openingscirkel**
- 15.30 - 16.45 uur: Yin Yang Yoga - Evie**
Boost je spijsvertering
- 17.00 - 17.45 uur: Introductie Nervus Vagus**
Evie & Trui
- 18.00 - 19.30 uur: Avondeten**
- 19.30 - 20.45 uur: Yin Yoga - Trui**
Creëer ruimte in je heupen
- 21.00 - 22.00 uur: Meditatie & Soundhealing**
Evie & Trui

PROGRAMMA DAG 2

- 7.30 - 8.45 uur: Ademwerk & Maangroeten**
Evie
- 9.00 - 10.00 uur: Ontbijt**
- 10.15 - 10.45 uur: Connectie tussen**
veerkracht en ons
zenuwstelsel - Evie & Trui
- 11.00 - 12.15 uur: Yin Yang Yoga - Trui**
Yoga voor een sterke core
- 12.30 - 13.30 uur: Lunch**
- 13.30 - 16.00 uur: Me-time**
- 16.00 - 18.00 uur: Ceremoniële cacao &**
klankschalen - Evie & Trui
- 18.30 - 20.00 uur: Avondeten**
- 20.00 - 22.00 uur: Massageworkshop**
Evie & Trui

ONS TEAM



Trui Denecker - Yoga docent

Staat bekend om haar intelligent opgebouwde dynamische vinyasa yogalessen en relaxerende yin yoga sequenties. Aan de hand van helende klankschaal sessies brengt ze je tot volledige rust.



Evie Tanghe - Yoga docent

Neemt je mee op een verrassende ontdekkingsstocht door je eigen lichaam aan de hand van Ademwerk, Vinyasa yoga, Yin yoga, Myo Fascial Release technieken & Qigong.



Stefanie De Groeve -
Massagetherapeut

Stefanie's verwarmende dieptemassage verzacht stressknopen, ontspant stramme spieren en stimuleert de circulatie. Je krijgt een zalig rustmoment en een gezonde boost in één.



Margot Michielsens - Energetisch
lichaamswerker

Ontvangt je graag voor een klankschaalmassage, waarbij de trillingen van de klankschalen diep doorwerken in het lichaam en zorgen voor ontspanning en rust.

PROGRAMMA DAG 3

- 7.30 - 8.45 uur: Qigong open je hart**
Evie
- 9.00 - 10.00 uur: Ontbijt**
- 10.00 - 10.30 uur: Inpakken**
- 10.45 - 12.15 uur: Yin Yang Yoga - Trui**
Open je zijflanken
- 12.30 - 13.30 uur: Lunch**
- 14.00 - 15.30 uur: Versterk je zenuwstelsel**
met kruiden - Trui
Maak je eigen thee
- 15.45 - 16.30 uur: Slotmoment - Evie**

