

BEWUST-IN-BALANS WEEKEND

*Vlaamse
Ardennen*

Een weekend
voor jezelf
waar verbinding
& zalige ontspanning
in de natuur
centraal staan.



23-25 mei 2025



Sint-Jansberghof
Maarkedal
Vlaamse Ardennen



Het **Bewust-In-Balans Weekend** van 23 tot en met 25 mei 2025 in de prachtige Vlaamse Ardennen is een prachtig cadeau aan jezelf, waar verbinding met jezelf én anderen centraal staan.

De groep bestaat uit maximum 14 deelnemers en alle praktische zaken worden voor jou geregeld.

Het echte werk “**contact maken met wie je echt bent en bepalen hoe jij in het leven wil staan**” is het deel dat enkel jij kan doen. Niemand kan voelen in jouw plaats en laat dit voelen nu net datgene zijn waar we mee aan de slag gaan.

De focus ligt op **vertragen, verbinding** en **beweging** om zo dieper te zakken in het lichaam. Dit is de manier om in contact te komen met wie je echt bent en te voelen wat jij nodig hebt om te **leven in balans** en los van je conditioneringen. Hoe we dit alles doen vind je terug in het programma onder het praktische deel.

Is dit waar jij naar op zoek bent, schrijf je dan in.
We ontvangen je met open armen en veel liefde.

Liefs, Nathalie & Valérie



PROGRAMMA*

vrijdag 23.05:

- verwelkoming vanaf 17u & diner
- avondsessie yin yoga - meditatie

zaterdag 24.05:

- ontbijt
- fietstocht (ca 50 à 60km)
- lunch
- yoga & meditatie
- diner

zondag 25.05:

- yoga
- brunch
- wandeling & afsluitmoment

*programma ovb van eventuele wijzigingen

Tussen de georganiseerde activiteiten door is er tijd om te lezen, reflecteren, schrijven, zwemmen, plezier te maken, maar ook zeker om volop te genieten van deze prachtige, inspirerende omgeving. Ook de sauna & hottub staan vrij ter beschikking. Alle lessen zijn toegankelijk voor ieders persoonlijk niveau. De fietstocht wordt op een rustig niveau afgelegd zodat iedereen kan genieten van de omgeving.



BIJDRAGE

€ 395 pp

Kamer 1: 2 tweepersoonsbedden

Kamer 2: 2 tweepersoonsbedden

Kamer 3: 2 tweepersoonsbedden

Kamer 4: 1 tweepersoonsbed

Elke kamer beschikt over een eigen badkamer.



INCLUSIEF

Verblijf in een prachtige, rustige omgeving
Volpension met heerlijke gezonde maaltijden
Dagelijks yogalessen & meditatiemomenten
Fietstocht & wandeling @Vlaamse Ardennen

EXCLUSIEF

Fietsverhuur (op aanvraag)
Transport
Annulatieverzekering
Persoonlijke uitgaves

VOORWAARDEN

- Dit weekend wordt gegarandeerd vanaf 8 deelnemers.
- De betaling van het voorschot tbv € 200 geldt als effectieve bevestiging en kan niet meer geannuleerd worden, tenzij het weekend niet doorgaat.
- Het saldo van het weekend dient betaald te worden voor 23 april 25.
- De organisatie is niet verantwoordelijk voor ongevallen.
- Indien een reis- en/of annulatieverzekering gewenst is, dient dit persoonlijk afgesloten te worden.





**VOOR MEER
INFORMATIE OF
RESERVATIE:**

Valérie: info@guidonprojects.be of +32 478 407 351

Nathalie: info@truemecoaching.be of +32 476 32 54 54

www.guidonprojects.be & www.truemecoaching.be

