

A close-up photograph of a single, vibrant pink rose with many layers of petals, resting on a blue, textured mat. The rose is the central focus, with its green leaves and stem visible. The background is a soft, out-of-focus blue.

12-14
september
2025

Nazomer-retraite

Met zorg voor jezelf

Healing Yoga

Retraite Bij Marieke & Maaïke

**vertraag de tijd
een adempauze
even ...**



Hoe zou het zijn als je een weekend lang uit je dagelijkse leven mag stappen?

Een heel weekend voor jou, met alle ruimte voor vertragen, opladen en echte zelfzorg. Een weekend waarin je mag zijn. Precies zoals je bent, met alles wat je meeneemt naar de yogamat.

Wij, Marieke en Maaïke, nodigen je van harte uit om samen met ons de zelfzorg van yoga te ervaren. Door rustig te bewegen, te verzachten en bewust te zijn, maken we ruimte voor het zelfhelend vermogen. Ruimte voor rust. Ruimte voor jou.



We nemen je graag mee naar een uitgelezen plek om naar binnen te keren: een oud klooster, midden in het Brabantse landschap.


Je hele verblijf is verzorgd, zodat al jouw aandacht naar jou mag gaan.





Je logeert in serene voormalige nonnenkamers,
volgt yogalessen in een prachtige lichte zaal,
geniet van de natuur in de uitgestrekte tuin
en het nabijgelegen natuurgebied,
je laat je meevoeren door de muziek in een klankenligconcert...





**Dompel je onder
in yoga, rust en verstillling.**

Gun jij het jezelf?



Wanneer

Start: vrijdag 12 september 2025 om 16.00 uur.

Einde: zondag 14 september 2025 om 16.00 uur.

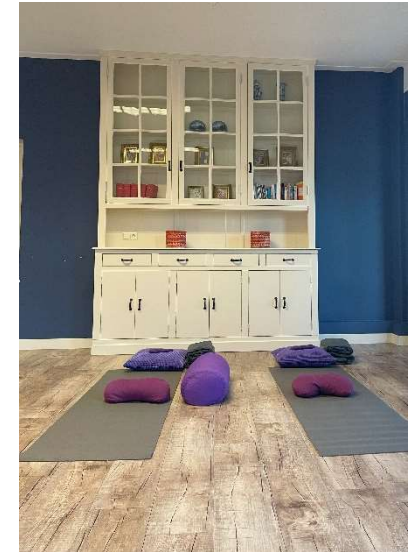
Waar

In het Brabantse landschap, pal naast het Nationaal Park Loonse en Drunense Duinen, in het dorpje Biezenmortel, ligt een oud klooster dat de sfeer van bezinning ademt. Hier verblijf je twee nachten. Volledig verzorgd, zodat jij nergens aan hoeft te denken.

Kosten

- € 390 voor een plaats in een 2-persoonskamer.
Let op: meld je hiervoor met 2 personen aan.
- € 450 voor een eenpersoonskamer.

De aanbetaling bedraagt 250 euro. Als je aanbetaling binnen is, is je inschrijving definitief. Bij inschrijving ga je akkoord met onze algemene voorwaarden.



De prijs is inclusief:

- overnachting
We hebben een hele kloostergang voor onszelf, waarin de voormalige nonnenkamers en het sanitair zich bevinden. Geen overdadige hotelluxe, wél een schone, nette kamer waarin je je fijn kunt terugtrekken.
- bedlinnen en handdoeken
- avondeten op vrijdag en zaterdag
- ontbijt en lunch op zaterdag en zondag
- drinken en lekkers
- diverse Healing Yoga-lessen
- een klankenligconcert

Wat is Healing Yoga?

Healing Yoga combineert verschillende helende technieken tot een zachte yogavorm die balans in het zenuwstelsel uitnodigt.

We gebruiken elementen uit:

- Yin Yoga
- Yoga Nidra
- Restorative Yoga
- Hatha Yoga
- Qigong
- Reiki
- Healingtechnieken
- Klankschalen
- Ademwerk
- Mindfulness
- Myofascia Release
- Somatische bewegingsoefeningen
- Yogatherapie

Healing Yoga is gericht op het ontspannen, herstellen en versterken van je systeem. Het is een uitnodiging om stress en opgeslagen spanning los te maken en zo ruimte te geven aan je zelfhelend vermogen.





Wie zijn Marieke & Maaike?

Al zo'n tien jaar vinden wij elkaar op de yogamat. Verschillend als we zijn, delen wij onze visie over waar het in yoga om draait.

Yoga is verbinding. Met jezelf, met de ander, met alles wat is. Het is een uitnodiging om uit je hoofd te komen en te voelen wat zich aandient. Om bewust aanwezig te zijn. Hier, in jouw lichaam, in dit moment. Yoga nodigt uit om met zachte moed naar binnen te kijken en te omarmen wat je tegenkomt. Wat het ook is, het mag er zijn. Zo maak je ruimte voor de hele jij. Verbonden met dat wat je diep vanbinnen bent.





Mijn naam is Marieke.

Ik ben ervan overtuigd dat er meer is tussen hemel en aarde, dat alles uit energie bestaat en in verbinding staat met elkaar. Door yoga en bewustwording kun je er invloed op uitoefenen, waardoor je meer uit je hoofd en in je lichaam komt. Met Yin Yoga, Yoga Nidra, klankschalen, Reiki en Healing help ik je die bewustwording op te zoeken. Door te voelen en bewust in het hier en nu te zijn, ontstaat er balans in je lichaam en je zenuwstelsel. Liefdevol zal ik je begeleiden met alles wat je tegenkomt op het moment dat je de verstillings toelaat en zakt in je eigen lichaam.

Mijn favoriete yogahouding is Child's Pose, een houding om echt naar binnen te gaan, zonder mogelijke afleidingen, en te voelen wat je lichaam je vertelt.

Ik deel yoga omdat in deze wereld waarin we zoveel moeten, vaak de moed ontbreekt om te voelen en te luisteren naar datgene wat jouw lichaam je aangeeft. Heb jij de moed om te gaan luisteren naar je eigen lichaam en voor jezelf de juiste keuzes te maken? Als je wilt dat de wereld verandert, heb dan de moed om jezelf te veranderen. Verander je jezelf en jouw energie, dan zul je de energie om je heen veranderen. En als iedereen dat doet... dan wordt de wereld een stukje mooier en liefdevoller.

Mijn naam is Maaike.

Ik ben thuis in mindfulness en de rustige vormen van yoga, waaronder Yin Yoga, Somatics, Hatha, Nidra en Restorative. In mijn lessen maak ik gebruik van technieken uit de Yogatherapie. Focus ligt op balans in het zenuwstelsel. Zo is er aandacht voor voelen, voor vertragen, uit je hoofd en in je lijf komen. Zijn met wat zich aandient, met alle respect voor jezelf en je eigen grenzen. Met houdingen die zowel rustig als uitdagend zijn, neem ik je mee de vertraging in. Alles met een flinke dosis licht, lucht en liefde voor jezelf.

Mijn favoriete yogahouding is de Surrender Goddess, oftewel Reclining Butterfly. Overgave en een open hart. Wat wil je nog meer?

Ik deel yoga omdat het kansen geeft om warmte en zachtheid de wereld in te sturen. Als een bron vol zachte moed die opborrelt en buiten de oevers treedt... Zodat het bijdraagt aan dat wat ik het liefst zou willen: een wereld waarin we allemaal gewoon mens mogen zijn.



Ben jij erbij in september?

Verzeker jezelf van een plaatsje in de retraite door jezelf op te geven. Ga daarvoor naar:

www.bijmarieke.com

Onder *Wat kun je bij mij allemaal verwachten* staat de Nazomer-retraite. Daar vind je een inschrijfformulier, samen met de algemene voorwaarden.

We kijken ernaar uit je te ontmoeten.



Namasté,
Marieke & Maaïke

