

Energie Retraite Schoorl



Zaterdag 22 april 2023

09.30 uur – 17.30 uur

Centrum Heel en Al, Schoorl

Ontsluit de oerbronnen van energie en laat je energie meer stromen.

Rust, kracht en balans op een prachtige locatie in de natuur.

Yoga, Krijgskunst & Coaching

Met deze prachtige combinatie ga je een verzorgde dag beleven waarin je verschillende bronnen van energie aan het licht zult brengen en krijg je tips en tools mee om het in te zetten in je dagelijkse leven.

Programma

Na een rustige landing op de prachtige locatie midden in het duingebied van Schoorl ontvouwt zich een dag waarin jouw energie centraal staat. Gedurende de dag zullen yogalessen van Lara, Silat lessen van Marc en praktische handreikingen van Friso elkaar afwisselen, aanvullen en versterken. Tussen de middag is er een heerlijke lunch en gaan we lekker naar buiten in het duingebied. Het programma geeft naast activiteiten ook ruimte voor rust en bezinning.

Locatie:

Centrum Heel en Al - Duinweg 14 - 1871 AC Schoorl

Kosten:

€125 (Inclusief Lunch, Koffie, Thee, Lekkerts)

Vroegboeker?

Je ontvangt 10% korting bij aanmelding vóór 1 maart 2023.

Voor meer informatie en voor inschrijven:

Graag via een mailbericht naar info@frisovonder.nl



Energie Retraite Schoorl

Wie verzorgt de dag?

“Wat mooi om yoga en krijgskunst te verbinden aan coaching. Heel inspirerend om vanuit deze verschillende invalshoeken aandacht te geven aan energie. En dat in het schitterende Schoorlse duingebied.”

Lara, Marc en Friso.



Lara van Roest is yogadocent en eigenaar van ‘De Yogareis’. Zij geeft onder andere yin yoga, restorative yoga en yoga nidra in allerlei vormen (aan grote en kleine groepen en 1-1) en op allerlei plekken (binnen en buiten, live en online). Naast yogadocent is Lara jurist. Met deze combinatie is energiebeheer bijna vanzelfsprekend een belangrijk thema in haar leven. Yoga is voor haar een reis. Haar motto daarin is 'Van buiten naar binnen en van daaruit weer naar buiten'. Met onderweg tijd om stil te staan en je misschien wel te verwonderen over alles wat je dan opmerkt. In haar yogalessen is ruimte om stil te staan bij jezelf, je lichaam, je hoofd en alles wat je verder bij jezelf tegenkomt. Met behulp van de ademhaling ga je op zoek naar ruimte en ontspanning. Je zult ervaren dat dit energie geeft.



Marc in den Bosch is leraar Pencak Silat Pendirian Taguh (kort gezegd: Silat). Hij beoefent al vanaf zijn jeugd deze krijgskunst uit Indonesië. Zijn motto is dat niet zozeer ‘jouw beweging strijd oplevert’ maar het ‘willen stoppen van jouw beweging’. Door het beoefenen van Silat kun je jouw energie beter laten stromen, door op een andere manier je weerstand te gaan voelen. Silat nodigt je uit om je intenties om te zetten in een doelgerichte vloeiende beweging.



Friso Vonder is lid van de Nederlandse orde van beroepscoaches en begeleidt als coach, docent en trainer al meer dan 20 jaar individuen en organisaties in transformatieprocessen. Verder speelt muziek, kunst en spiritualiteit een belangrijke rol in Friso's leven. Bemoedigen, enthousiasmeren en mensen stimuleren zichzelf te ontdekken en ontwikkelen is een grote drijfveer in zijn werk. Energie is alles volgens Friso. Bewustwording van waar je energie stukt en waar het van stroomt is cruciaal om jezelf mentaal als fysiek fitter te voelen.