

Mindfulness en
massage met husky's

Outwild & innercalm

4 tot en met 8 september 2023 - Kiruna - Zweeds Lapland

Voel je je aangetrokken tot het Hoge Noorden, maar zonder de bittere kou?
Ben je nieuwsgierig naar een diepere ervaring met mindfulness en dieren?

Met een kleine groep vrouwen op pad.

Voor de vrouw die nieuwsgierig is, bereid is zich open te stellen en
zowel haar krachtige energie als rust en zachtheid wil omarmen.

Dag_1
Landen & aankomen

Los
laten

Dag_2
Zien & voelen

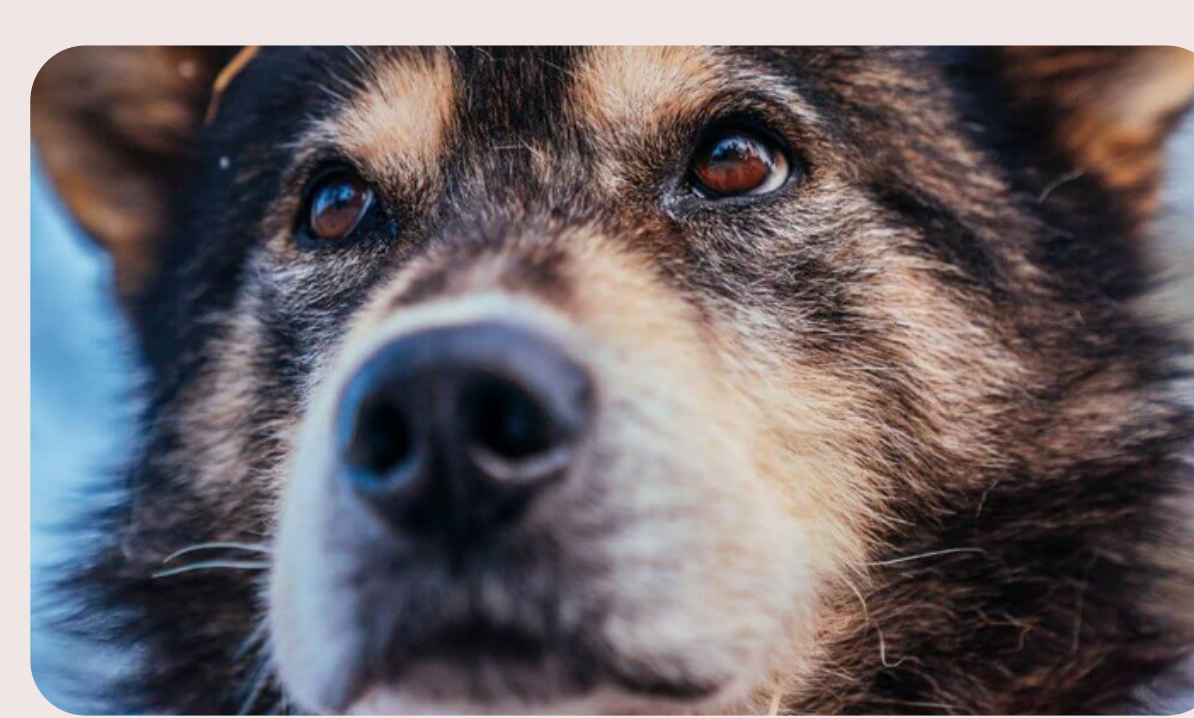
Dag_3
Presencing
Verbinden met je bron

Laten komen

Dag_4
Voelen van
jouw potentie

Dag_5
Creëren van
het nieuw

runyournature.nl



Een avontuurlijke retraite speciaal voor vrouwen

Compassie – moed – nieuwsgierigheid

- ✓ 5 dagen programma in Zweeds Lapland
- ✓ 4 overnachtingen in knusse Zweedse cabin
- ✓ Heerlijke traditioneel bereide maaltijden, snacks en drinken
- ✓ 3 dagdelen mindfulness en massagetechnieken met huskies
- ✓ Dagelijkse ademsessies en lichaamswerk
- ✓ Oefeningen voor ontwikkeling en reflectie
- ✓ Yogasessie
- ✓ Natuurexcursies in de omgeving
- ✓ Transfer van Kiruna naar locatie en terug
- ✓ Intake met Bé vóór de reis om je intentie helder te krijgen en achteraf om je opgedane inzichten te integreren in je leven
- ✓ Mogelijkheid tot individuele ondersteuning van psycholoog

De prijs voor dit programma is € 2250,-
Exclusief reis naar Kiruna

(tip: neem de nachttrein van Stockholm naar Kiruna; heerlijk vertragen)



Bé van Lotringen

Facilitator & psycholoog

Geeft een liefdevol duwtje in de rug
om de magie buiten je comfortzone te vinden

be@bevanlotringen.nl +31 6 51085683

