Reconnect to YOU





3-daagse retreat 21-23 maart 2023 - Villa Veldzicht
Ik neem je mee op een ontdekkingsreis naar **wie jij écht bent!**





for who

well-being

voor jezelf kiezen zonder schuldgevoel
voor diegene die terug dichter bij hun eigen waarden en normen willen staan
voor jou die klaar is om je plek in de wereld (terug) in te nemen
voor zij die het spoor even bijster zijn
voor jou die even wil resetten
voor hen die met meer plezier en minder stress in het leven willen staan
als je voor een keuze staat
maar ook voor iedereen die gewoon even tot zichzelf willen komen

A BACKYARD HIKER

Op het programma

Verwelkoming en kennismaking
Om 16:00 word je verwacht in Villa Veldzicht waarna je je kan settelen en kennismaken met de andere dames. Om 17:00 overlopen we samen wat je mag verwachten van onze dagen samen en gaan dan van start met die ontdekkingstocht naar jou!

Experiences
Tijdens onze ontdekkingsreis gaan we samen aan de slag in verschillende workshops. Je gaat terug op ontdekking naar jouw waarden en normen. Want wat zijn die ook alweer? We laten het even bezinken tijdens een wandeling, we kijken naar wat jij belangrijk vindt in het leven en of dit strookt met je huidige levensstijl.
Wat is jouw visie op het leven? Ik reik je tools aan zodat je een connectie kan maken tussen mind, body & soul. Feel the Feelings!

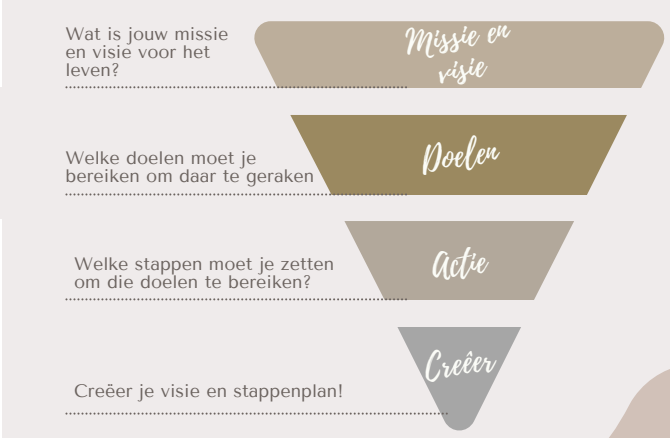
Zelfzorg en reflectie
Tussen de workshops door is er tijd voor zelfzorg en reflectie. Neem jezelf een tas thee of koffie, zoek een plekje om even tot rust te komen. Maak gebruik van de infrarood cabine of doe gewoon even... helemaal niets.

Breathwork
Ademhalingstechnieken is de sleutel tot een leven met minder stress. Tijdens de retreat nemen we de tijd om te doen wat we altijd doen, ademen, maar dan net iets bewuster. Deze eenvoudige technieken ga je op eender welk moment kunnen toepassen. Vooral op die momenten als het leven net wat ingewikkelder is.

Qigong
Qigong is een manier van bewegen die stamt uit de traditionele Chinese geneeskunde. Elke ochtend nemen we even de tijd om de dag rustig te starten. Ik leer je een korte routine waarmee je zelf aan de slag kan thuis en ook jouw dag op een rustige manier kan beginnen!

Ontbijt, lunch en diner
Zijn allemaal vegetarisch. Een bewuste keuze. Heerlijke gerechten ter plaatse klaargemaakt. Ik nodig je uit om samen aan de slag te gaan. Of het nu groenten snijden is of de tafel dekken , samen maken we het gezellig. Een plekje even weg van (t)huis.We houden het ook alcoholvrij om jou die rust en kalmte te kunnen geven.

Afscheidsbrunch
Na een heerlijke ochtend samen nemen we na de brunch om 13u afscheid. Je wandelt weg met nieuw gemaakte connecties, hernieuwde energie en een levensvisie die past bij JOU!



Ik neem je graag mee op een **ontdekkingsreis naar jou!**

We gaan op wandel, we kijken naar wat jij belangrijk vindt in het leven en of dit strookt met je huidige levensstijl.

Welke stappen je kan zetten om hier te geraken?

We gaan samen aan de slag tijdens workshops, we maken een connectie tussen mind, body, & soul.

We maken plaats voor zelfzorg, en creëren ruimte om jouw levensenergie aan te wakkeren.

Er is plaats voor rust. Geniet van de infrarood cabine als je wil.

Maar bovenal, is er ruimte om jezelf te (her)ontdekken!

Peggy
xo

Move your body - Trigger your mind - Energize your soul

3-daagse retreat 21-23 maart 2023 - Villa Veldzicht
Ik neem je mee op een ontdekkingsreis naar **wie jij bent!**





the details

max. 6 deelnemers
je verblijft 2 nachten in Villa Veldzicht
21 maart 16:00 - 23 maart 13:00
met ontbijt, lunch en diner (vegetarisch)
€ 495,- pp in een gedeelde kamer met twee single bedden - ideaal voor jou en een vriendin
€ 695,- pp in een privé kamer - ideaal als je wat meer privacy wil

vragen of reserveren kan via mail of WhatsApp naar Peggy
always@abackyardhiker.com
+27 76 4019 560

www.abackyardhiker.com

MEET PEGGY, WAYFINDING COACH AND A BACKYARD HIKER



JOUW HOST

Peggy Janssens, geboren en getogen in België, woonachtig in Zuid Afrika, in de provincie van de rising sun, Mpumalanga. Als Wayfinding coach ben ik de gids voor diegene die vooruit willen in het leven en daar wat hulp bij kunnen gebruiken.
Mijn volledige verhaal kan je terugvinden op www.abackyardhiker,com

Let's Connect! Find me on **Instagram**, @abackyardhiker, follow me on **Facebook** or email me at **always@abackyardhiker.com**

A BACKYARD HIKER

"IF YOU WANT TO WALK FAST, WALK ALONE. BUT IF YOU WANT TO WALK FAR, WALK TOGETHER."

African Proverb

CERTIFIED WAYFINDER
MARTHABECK
LIFE COACH