



# Terug naar jezelf

Driedaagse retraite

*Even helemaal tot jezelf komen en ruimte krijgen om te groeien,  
met meditatie, oefeningen, rituelen, bezinning, klankschalen of paarden.*

## *Om de vragen te beantwoorden waarop je vastloopt*

### **Voor wie?**

Zit jij met vragen waar je geen antwoord op weet? Of loopt je vast in je leven en weet je niet hoe je weer in beweging moet komen? Sta je voor keuzes of het nemen van een besluit en weet je niet wat de juiste is? Ben je jezelf kwijt geraakt en lukt het niet om jezelf terug te vinden?

Dan zijn deze drie dagen speciaal voor jou. Drie dagen om de spirituele verbinding met jezelf te herstellen, verbinding te maken met je innerlijke wijsheid en antwoorden te vinden op vragen die jou bezighouden. Je wordt hierbij begeleid door een ervaren coach waarbij meditatie en bezinning wordt afgewisseld met concrete oefeningen waarbij jij jezelf beter leert kennen en die je helpen begrijpen waarom het vinden van de antwoorden nog niet lukte.

### **Wat ga je doen?**

Het programma is zo opgebouwd dat er veel afwisseling is tussen verschillende soorten oefeningen en je kunt ontdekken wat jou helpt om in verbinding met jezelf te blijven. Naast verschillende soorten meditaties, zijn er lichaamsgerichte oefeningen, werken we met de klankschalen en drum, ervaar jezelf bij de paarden, maar hebben we ook gesprekken over wat jou tegenhoudt te doen wat je wilt doen. Of hoe het komt dat je niet weet wat je moet doen.

### **Grootte groep**

Omdat werken met een kleine groep van maximaal 6 mensen, is er alle ruimte voor ieders individuele proces. Veel van jouw proces doe je met zelf, maar voor wie dat wil, er is ook ruimte voor verbinding en uitwisseling van informatie.



## Trainster

Deze drie dagen word je begeleid door Deborah Smulders. Een coach met meer dan 20 jaar ervaring in het begeleiden van mensen zowel individueel als in groepen. Wil je meer weten over Deborah [klik dan hier](#)

## Wanneer?

Deze drie dagen vinden plaats op 20, 21, 22 maart 2024 op een mooie landelijke locatie in Bruchterveld (Overijssel).

## Meer informatie

Wil je meer weten of twijfel je of dit iets voor jou is? Neem gerust contact op, dan kijken of dit passend is bij wat jij nodig hebt. Contactpersoon: Deborah Smulders 0642218578 of [info@beandbecome.nl](mailto:info@beandbecome.nl)

