

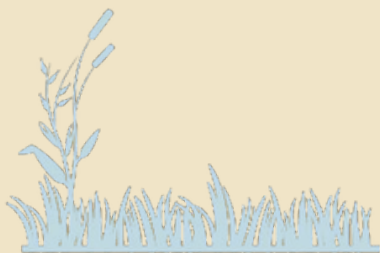
Boost Yourself Retreat The Summer Edition

BROCHURE



We kunnen een probleem
niet oplossen
met de denkwijze
die het veroorzaakt heeft

Het 3-daagse retreat dat
jouw leven wezenlijk zal
veranderen



BOOST YOURSELF

RETREAT



*"Whatever the mind of man can
conceive and believe, it can
achieve."*

Napoleon Hill

We leven in een maatschappij waar het heel verleidelijk is om onzelf voorbij te lopen, continu te maken te hebben met stress en op de automatische piloot te leven. Hierdoor wordt het belangrijker dan ooit dat we bewust de pauze-knop leren indrukken. Onszelf de kans geven om te herbronnen en onze zuurstoftank opnieuw te vullen zodat we er zo goed mogelijk kunnen zijn voor onszelf en de mensen die we het liefste zien.

De 'Boost Yourself-retreat' geeft de mogelijkheid om dit voor jezelf te kunnen betekenen.

Herken jij jezelf hierin?

Ik loop mezelf heel vaak voorbij en weet vaak niet van welk hout pijlen maken.

Ik zit vaak vast in mijn hoofd en wil graag meer naar mijn hart luisteren

Ik reageer mijn frustraties en stress af op mijn geliefden terwijl zij er niets kunnen aan doen

De natuur heeft een rustgevend effect op mij maar ik neem veel te weinig tijd om er in te vertoeven

Ik geraak moeilijk in slaap door het piekeren

Ik wil beter voor mezelf kunnen zorgen

Heel eerlijk? Er zijn resultaten in mijn leven die ik anders wil, maar hoe?

Ik wil de commitment met mezelf maken om elke dag een iets betere versie van mezelf te worden

Ik wil JA! leren zeggen tegen mezelf

Ik heb soms schrik om iets nieuws te proberen

De angst om te blijven zitten is groter geworden dan de angst om te springen

Ik heb nood aan mensen die mij begrijpen



Vrijdag:

18u: Aankomst in het wondermooie Roc du Paradis

19u: Eerste avondmaal samen

20u30: Kennismakingsspel

Zaterdag:

8u: Easy Flow Yoga

9u: Ontbijt

10u: Teachings - kennis opdoen

12u30: Lunch

14u: Buitenactiviteit - aan de slag met de kennis

17u: Ruimte voor ontspanning en reflectie

19u30: Avondmaal

Zondag:

8u: Easy Sunday Morning Yoga

9u: Ontbijt

10u: Teachings - we breiden onze kennis verder uit

12u30: Lunch

14u: Buitenactiviteit - ervaringsgerichte oefeningen

16u: Debriefing



Geen betere plek
om de 'Boost
Yourself -
retreat' te
kunnen ervaren
dan in het
buitengewone
'Roc du Paradis'.
Gelegen op een
rots die uitkijkt
op de Semois.



Jouw 3 coaches

Hannelore



Nele



Liesbeth



Voor wie is dit retreat?

Dit 3-daagse Boost Yourself Retreat is echt voor iedereen. Eender waar jij nu bent in je proces. Of je al stappen hebt gezet richting jouw mooiste leven of je begint net te ontdekken hoe jij persoonlijk kan groeien, tijdens dit retreat zal je alleen maar meer geïnspireerd worden het beste uit je leven te halen.

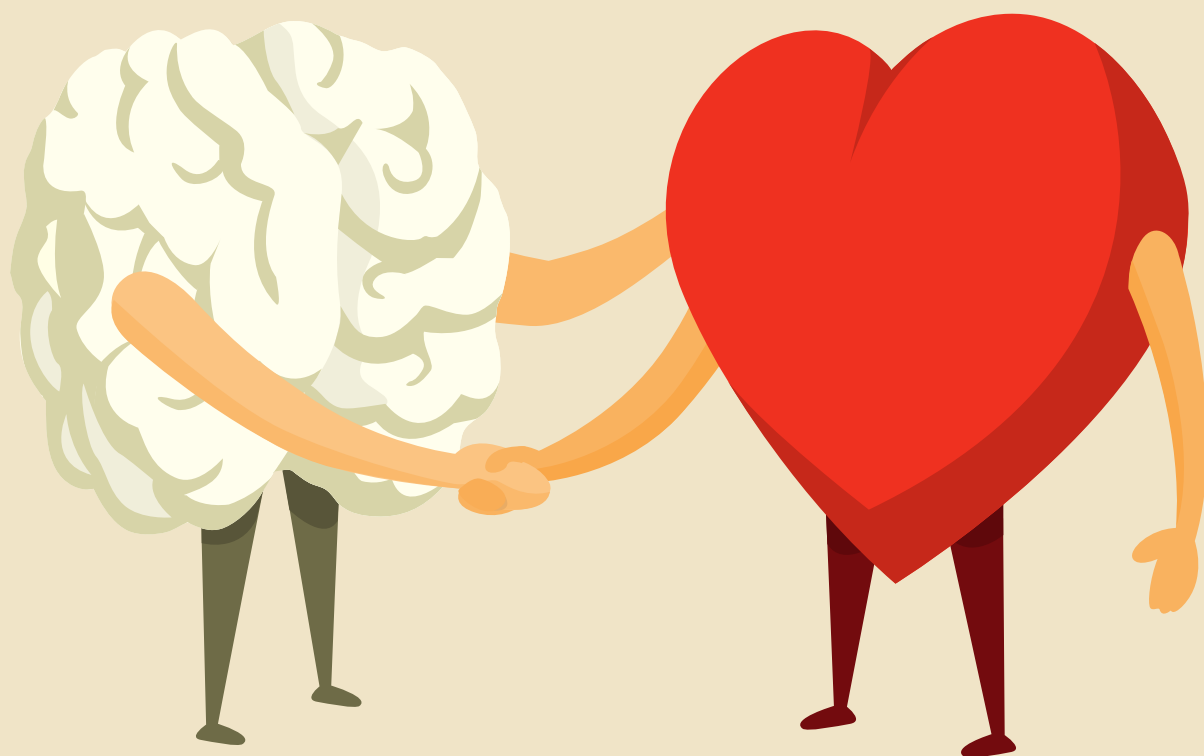
Je zal de mogelijkheid hebben om te genieten maar je zal dit weekend ook ontzettend veel kennis opdoen. Dit weekend is een echt leermoment waarbij jij jezelf nog beter leert kennen.

Hoe werkt jouw brein, waarom doe je wat je doet, hoe kan je doelen stellen en ze ook bereiken, hoe zorg je (nog) beter voor jezelf, hoe ga je om met angst...

Al deze topics komen aan bod.

We zetten niet alleen je brein aan het werk, maar we zetten jou tevens in de oefening.

Zodat jij herboren naar huis kan, met een lading vol zelfvertrouwen.





Duur: 3 dagen



Datum: 2 tem 4 juni 2023



Incheckuur: 18u



Uitcheckuur: 17u



Voor 15/04: €545
Na 15/04: €595



Locatie: Roc du Paradis; Chiny

Je krijgt van ons



Een notebook



Afwisseling tussen theorie en praktijk

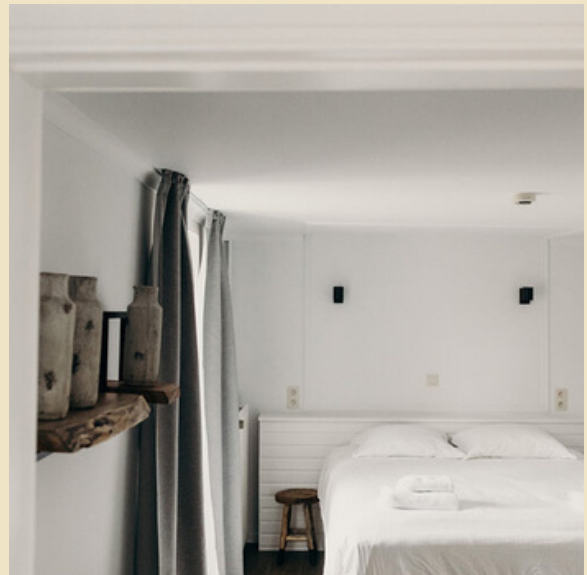


Ruimte om processen te integreren



Professionele begeleiding

Waar overnacht je?



Wat vinden vorige deelnemers van ons retreat

”

“Een super
leuk en
inspirerend
weekend. Doe
zo verder
dames! Jullie
zijn een TOP
team!”

Ilonca

”

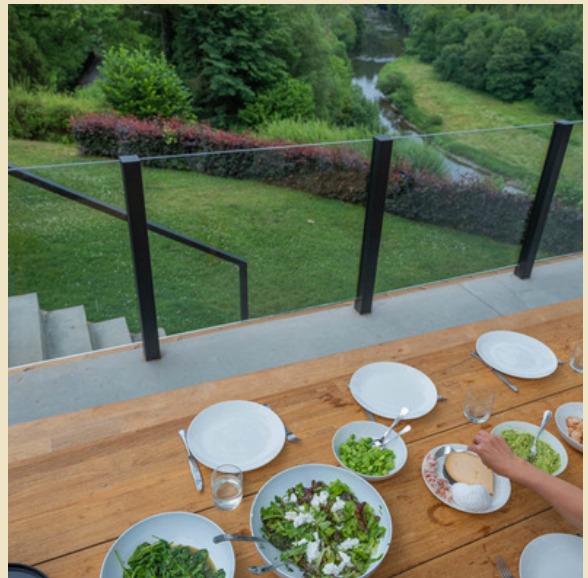
*“TOP teachers!
TOP accomodatie!
TOP keuken!
TOP beleving!
Veel om te
verwerken.
Door het delen van
ideeën en de leuke
babbels is de groep
heel hecht
geworden.”*

Joris

”

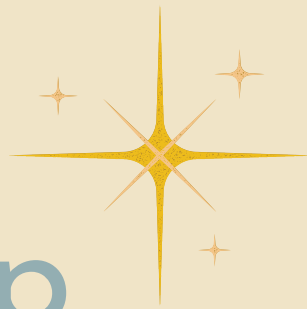
*“Ik vond het tof
om nieuwe
mensen te leren
kennen en had
een heel goed
gevoel vanaf de
eerste dag. Ik
voelde ook dat
niemand een
oordeel had”*

Ingrid





Zien we jou op
ons retreat?



Inschrijven kan via onze website

www.boostyourselfretreat.be

info : info@boostyourselfretreat.be

Vroegboekactie tot 15 april 2023



BOOST YOURSELF

RETREAT