



SOUL NOURISHMENT

3 DAAGS RETREAT
10-12 OKTOBER



SOUL NOURISHMENT RETREAT

In het najaar zal Antsje het eerste Soul Nourishment weekend retreat organiseren in het mooie Veenhuizen (Drenthe). Een retraite voor 6 bewuste soullead vrouwen die op zoek zijn naar een diep inspiratievol in een voedende omgeving.

Dit retreat zal naast een verrijkend procesweekend ook voldoende voedende momenten bieden om zelf de natuur in te gaan, je terug te trekken met een fijn boek en te verbinden met gelijkgestemde vrouwen.

In deze brochure lees je meer!

IN LIEFDE
ANTSJE ABMA

VERTRAGEN, VOEDEND, VERBINDEN.

Stel je eens voor.. het is vrijdagmiddag en je rijdt door de prachtige herfstige bossen van Drenthe naar Veenhuizen. Je komt aan op je bestemming, een woonboerderij midden in de natuur. Dit is je verblijf voor de komende dagen, samen met like-minded soullead vrouwen.

VOEDING VOOR DE ZIEL

Na een warm welkom starten we in een openingscirkel. Voorafgaand heb je al een 1:1 kennismaking gehad met Antsje om af te stemmen op waar je staat en wat je diepste zielsverlangen is. Het gehele weekend zijn er momenten waarin je wordt uitgenodigd om in de diepte te verbinden met je hart, ziel en lijf.

Zo starten we de ochtend met yoga. Gaan we in ceremonie, werken we met human design, de adem en de energie van de ziel.

Je gaat tijdens dit retreat verbinden met je bezielde missie, je goud en potentieel. Je gaat ontdekken wat je tot nu toe in de weg staat om je levenskracht vollop te laten stromen. Dit vanuit de zachte vrouwelijke energie.

Wat is dan nog meer mogelijk?
Aan het einde van het retreat gaan we dit vertalen naar een concrete strategie met stappen voor integratie in je leven & werk.

TIJD VOOR JEZELF

Het gehele weekend is als voeding voor alles in jou. Naast het programma is er alle ruimte voor integratie door alleen of samen te wandelen in het prachtige natuurgebied van het Drents Friese woud waar de woonboerderij aan gelegen is. Of trek je je voor een moment terug met een kop thee en een boek of journal. Savonds komen we samen rondom het vuur, na de ceremonie is er ruimte om na te kletsen met een (non)alcoholisch drankje of thee.





VOOR WIE? DE SOULLEAD VROUW

De intuïtieve bewuste vrouwelijke leider, visionair, bruggenbouwer, healer en spaceholder

Klaar om in volle commitment met haarzelf te leven. IN verbinding naar de ander.

Zij heeft haar verdiept in eigen bewustzijn en patronen, er is geen angst meer voor het verleden. Nu is het tijd voor een duurzame verandering.

Ze is niet bang om een ander en zichzelf uit de weg te gaan. Het is tijd om vol vertrouwen verantwoordelijkheid te gaan nemen voor het leven!

Op zoek naar de weg van vervulling en betekenis en tevoorschijn komen in haar bezielde missie.



DIT IS WAAR JE VERBLIJFT

We verblijven in een prachtige gemoderniseerde woonboerderij genaamd de Keuterij van Buiten bij Vroeg in het natuurrijke Veenhuizen. Gelegen (op loopafstand) aan het Drents Friese Woud.

FACILITEITEN

In de sfeervolle keuken maak we gezamenlijk een ontbijtje, lunch of dinner klaar. Er is een overvloed aan biologisch en vegetarische producten. De gehele dag is er water, fruit en thee beschikbaar. Voor de liefhebber is er koffie aanwezig.

In de knusse woonkamer komen we samen in een cirkel en aan de grote eettafel gaan we de meer strategische zaken uitwerken. Wie weet kunnen we in de herfstzon buiten vertoeven in de royale tuin.

SLAPEN & TOILET

Er zijn 5 stijlvolle slaapkamers met luxe 6 auping bedden beschikbaar, buiten op het erf zijn nog twee slaapplekken gerealiseerd in een lodge. Linnengoed is inbegrepen. Er zijn twee luxe badkamers en twee toiletten aanwezig.

IN DE BUURT

Naast al het natuurschoon gaan we zaterdag avond genieten van een vegetarisch 4 gangen diner bij De Jufferen Lunshign. Voor een boodschap kunnen we gebruik maken van een mooie boerderij winkel in de buurt.





OVER ANTSJE

Antsje is naast vrouw en moeder, mentor en gids in haar praktijk voor bewustzijn. Zij staat voor een bezield leven vanuit innerlijk leiderschap. Niet bang om anders te kiezen.. Vanuit eigen waarde(n) en in openheid om een ander te raken, te inspireren en tot een (andere) beweging te komen.

Zij is mentor voor de vrouw die verlangt om op eigen wijze impact te maken en een diepere vervulling wil. Er schuilt goud het trouw zijn aan jezelf. Antsje is hierin een bruggenbouwer, visionair en vertaler, vanuit eigen ervaren en haar expertise. Ze werkt op holistische wijze met haar basis als sociaal hulpverlener met diverse coachingstechnieken met o.a. systemisch werk, opstellingswerk, natuurwetten, cyclisch leven, energiewerk, lichaamswerk en human design onderdeel van haar toolbox.

Met het vermogen om af te stemmen op zielsniveau en haar ervaring in bezield leven en ondernemen vanuit de vrouwelijke energie maar ook de vertaalslag te maken op het strategische en praktische stuk.

Antsje zal dit weekend gasten uitnodigen die jou proces gaan ondersteunen. Later daarover meer!

DEEPDIVE & RELAX

Drie dagen ruimte voor jezelf, om te deepdiven en je terug te trekken. Er is ruimte voor max 6 deelnemers, om op deze wijze eervol aanwezig te kunnen zijn bij een ieders proces. Omdat we met soullead vrouwen zijn gaan we ervanuit dat je jezelf kunt dragen. Er is voldoende ruimte om te verbinden én je terug te trekken. De begeleiding van Antsje & haar gasten is zowel professioneel, open warm en persoonlijk.



THEMA'S WAARMEE WE WERKEN

- Cyclisch leven - leven vanuit je eigen ritme.
- Balans vanuit vrouwelijke vs mannelijke energie
- Innerlijk kind & generationele programmering
- Ego/mind vs zielsgedragen energie.
- Leven vanuit jou waarden en visie ontwikkelen
- Innerlijk leiderschap
- Je bezielde levensmissie
- De kracht van reflectie
- Vrouwelijke wijsheid
- Rijkdom van voelen
- Expressie geven vanuit eigenwaarde
- Je potentieel vertalen naar het bezielde leven en werk
- Innerlijk kompas vanuit hart, ziel en intuïtie
- Strategie, planning en focus
- Magnetisme en creatie
- Je gevoeligheid als kracht
- Stevig op je eigen plek & gronding

PROGRAMMA*

VRIJDAG

16.00 aankomst welkom & installeren
16.30 openingscirkel
17.45 Dinner
20.00 Cacao vuurceremonie

ZATERDAG

08.30 Yoga & meditatie
9.30 Ontbijt
11.30 Ademreis
14.00 Lunch + vrije tijd
16.30 Cirkel
18.30 4 gangen vegetarisch
dinner bij De Jufferen Lunshign
Optioneel savonds bij de kachel of kampvuur

ZONDAG

08.30 Yoga & meditatie
9.30 Ontbijt
11.30 Cirkel met zielsopstelling
13.00 Lunch + wandeling
14.30 Reflectie en strategische sessie
16.00 Afsluiting in de cirkel
17.00 Afronding

*IS ONDER VOORBEHOUD



HET SOUL NOURISHMENT RETREAT

DIT IS WAT JE ONTVANGT

Verblijf in een eigentijds luxe design woonboerderij midden in de natuur van Drenthe.

2x overnachting op eigen kamer of gedeelde kamer

2 x ontbijt

2 x lunch

1 x home made vegan dinner

1 x 4 gangen dinner op locatie

Onbeperkt water, thee & fruit

Voor de liefhebber wijn, biertje of moctail (in de avond)

Tussendoortjes

1:1 telefonische kennismaking + deepdive na aanmelding

Human design blauwdruk

Welkomspakket

Drie dagen voor jezelf

Slowflow/yin yoga met meditatie

Ademreis

Zielsopstelling

Hart ceremonie met cacao

Teaching & mentoring

Visualisaties

Begeiding bij het maken van een strategisch en praktisch stappen plan

Persoonlijke intuïtieve afstemming

Tijd in de natuur

Samenzijn met gelijkgestemde soullead vrouwen die zichzelf dragen net zoals jij dat doet.

Terugkoppeling na 2 weken. Waar sta je nu?

INVESTERING VOOR JOU: €599,- INCL BTW

DIT IS WAT JE NA HET REATREAT ERVAART

NA HET AFSCHEID VAN HET SOUL NOURISHMENT RETREAT STAP JE IN DE AUTO TERUG NAAR HUIS.

VAST IETS VERMOEID DOOR ALLE INDRUKKEN PROCESSEN EN HET SAMENZIJN IN EEN GROEP.

TIJDENS DE RIT MIJMER JE NOG EVEN NA.

ROND HET KAMPVUUR. DAT ENE GESPREK. DE ADEMREIS. DE TOAST TIJDENS HET VERRASSENGE 4 GANGEN DINNER. HET GEVOEL VAN VERBONDENHEID IN DE NATUUR.. DE VROUWEN DIE JE IN JE HART HEBT GESLOTEN..

JE VOELT JE

Gevoed op alle lagen

Gevuld met inspiratie en hebt zin om dit verder uit te werken en in je leven en werk te integreren.

Verbonden met gelijkgestemde soullead vrouwen

Vrijgemaakt doordat je bewustzijn hebt op wat je tot nu toe tegenhield. Je voelt de kracht om je missie en potentieel te gaan leven!

Verbonden met hart, ziel hoofd en lijf. Je hebt vertrouwen in je innerlijk kompas

Helder in wat jou volgende stap is!

Vervuld met zoveel diepte en betekenis.

Je missie, visie en je goud!

Verrijkt met een ervaring die je nog lang bijblijft.

EEN DIEP VOEDEND WEEKEND. IK WIL!

WAAR KAN IK ME AANMELDEN?

Je mag mij (Antsje) en berichtje sturen. Ik zal binnen 24 uur reageren. Ik vindt het belangrijk dat de groep zich op evenwichtige wijze vult met soullead vrouwen. Na ons contact ontvang je de definitieve aanmelding en verdere informatie.

Veelgestelde vragen:

Slaap ik alleen op een kamer? Van de 6 zij er twee gedeelde kamers met losse bedden. (De eerste 3 aanmeldingen hebben gegarandeerd een eigen slaapkamer)

Moet ik meteen betalen bij aanmelding? Kies je voor gespreid betalen betaal je in 2 tot 4 maanden voorafgaand, ontvang je de factuur in 1 x dan betaal je eind juli.

Wat is de annuleringsregeling? Na een betaalde aanmelding kun je je niet meer vrijblijvend afmelden. Is het tijdig dan kunnen we je plek open stellen voor iemand anders. Mocht dit niet lukken treffen we een regeling, afhankelijk van de gemaakte kosten. Bij ziekte of onvoorziene familie zaken zullen we in overleg afstemmen wat er mogelijk is.

Ik wil wel maar vindt het ook spannend/ik twijfel Doe gerust een berichtje, dan sparren we samen en kun je vanuit daar alsnog een keus maken.

Staat je vraag er niet tussen? Kom gerust op de lijn!

ALLES OP EEN RIJ

Verblijf in een eigentijds luxe design woonboerderij midden in de natuur van Drenthe.

2x overnachting op eigen kamer of gedeelde kamer

2 x ontbijt

2 x lunch

1 x home made dinner

1 x 4 gangen dinner op locatie

Onbeperkt water, thee & fruit

Voor de liefhebber wijn of moctail (in de avond)

+ tussendoortjes

Een een gevuld deepdive programma onder bezielde leiding van Antsje (en gasten - dat blijft nog even een verrassing!)

INVESTERING VOOR JOU: €675,-* PRIJS IS INCL BTW.

ONTMOET IK JOU SAMEN MET 5
ANDERE SOULLEAD VROUWEN IN
HET MOOIE HERFSTSEIZOEN IN
DRENTHE OP HET
SOULNOURISHMENT RETREAT?

LEAFS ANTSJE

info@antsjeabma.nl
antsjeabma.nl
0650618587 (app)

