

Hartkeuzes weekend

Heb je het idee te blijven wikken en wegen in je dagelijks leven en in de keuzes die je maakt? Zou je meer willen kiezen en leven vanuit je hart?

Het kan zijn dat jouw verstand in de weg staat. Wanneer gedachten en emoties in de weg staan, is het moeilijk om nog te voelen wat we daadwerkelijk willen vanuit ons hart.

Het hart en het hoofd hoeven kunnen goed samenwerken. Wel geeft je hart de richting aan van je leven. Je hoofd gebruik je om die route slim en effectief te bewandelen. Je hart volgen gaat over jezelf zijn en maakt het leven eenvoudiger.

Wanneer je leeft vanuit je hart, kan je energie beter stromen en neemt je aantrekkende werking meer toe. Je hebt meer te geven aan jezelf en anderen.

Tijdens dit weekend laten we je graag ervaren hoe je meer kunt kiezen en leven vanuit je hart. Daarnaast is het vooral ook een weekend met tijd voor jezelf, ontspanning, yoga, gezond eten, bewustwording en genieten. Waarbij je verblijft op een prachtige locatie in Zandvoort aan Zee, vlakbij de duinen en het strand.

Je hoeft nergens aan te denken, want ook alle maaltijden worden met liefde voor je verzorgd!

Programma

Vrijdag

19.30 Ontvangst met koffie/thee, kennismaking, uitleg programma

21.00 Mindfulness yogales

Zaterdag

08.30 Ontbijt

09.30 Reflectieoefening / meditatie

12.00 Lunch

13.00 Verdiepingsopdracht / opstelling

16.00 Creatieve oefening

18.00 Diner

20.00 Yoga

Zondag

09.00 (stilte)Ontbijt

10.00 Meditatie

10.45 Verdieping / opstelling

12.30 Lunch

13.30 Yoga & klankschaal sessie

15.30 Afronding

Deelname aan onderdelen van het programma is vrijblijvend.

Omgeving

Vlak aan de duinrand, met het strand op enkele minuten loopafstand, ligt het zonnige Villa Terre Panache. Een vrijstaand, monumentaal pand in de kleuren van de Provence en Côte d'Azur, een streek waar de eigenaren lang hebben gewoond.

Wie over de drempel stapt van dit mediterrane huis, voelt zich meteen thuis. Alle gastenkamers zijn liefdevol ingericht met schilderachtige details.

De duinen met zijn talloze herten bevinden zich op honderd meter afstand. Het strand op vijf minuten lopen. Het huis zelf ligt in een rustige straat. Ook met het openbaar vervoer is Villa Terre Panache goed bereikbaar: Zandvoort heeft een station, dat rechtstreeks in verbinding staat met Haarlem en Amsterdam.

Algemene gegevens

Tijden

Aankomsttijd: vrijdag 19.30 uur

Vertrektijd: zondag 16.00 uur

Begeleiding

Amber Hanning

Amber heeft al ruim tien jaar ervaring in het lesgeven, waarin de laatste jaren de focus ligt op Body&Mind, waaronder Yoga. In deze lessen vindt zij de verdieping in de connectie tussen lichaam en geest. Daarnaast geeft zij workshops en lifecoaching gericht op stressreductie. Het is haar passie om andere mensen tools mee te geven, waarmee je je eigen leven kunt creëren zoals je het zelf graag zou zien.

Femke Dekker – Jorritsma

Femke is een specialist in het werken met het onderbewuste. Wanneer je je meer bewust wordt van jouw onderbewuste en welke invloed dit heeft op je leven en de keuzes die je maakt, kan dit veel rust en vrijheid geven. Door middel van opstellingen weet ze mensen op een heldere manier te inspireren en onbewuste patronen zichtbaar te krijgen. Ze heeft tien jaar een spiritueel centrum geleid in Frankrijk en begeleid nu al jaren vele mensen vanuit haar locatie in Zandvoort.

Dagny Lieuw-Fo

We zijn erg blij met Dagny. Zij heeft een passie voor gezond en lekker koken en zal dan ook het weekend aanwezig zijn om met liefde de maaltijden te verzorgen.

Overnachting

1 of 2 persoonskamer

Prijs:

€ 345,- inclusief BTW en maaltijden inbegrepen (€ 55,- toeslag voor eigen/1 persoonskamer)

Gegevens locatie:

Villa Terre Panache

Dr.Schaepmanstraat 3

2042 BW Zandvoort

Voor mee informatie

Bel 06-24196929 of mail naar

info@amberhanning.nl

Belangrijke aanvullende informatie

Er zijn 7 plekken beschikbaar voor gratis parkeren.

We raden aan om met de trein te komen wanneer dit in afstand en tijd haalbaar is. Je kunt betaald parkeren in het centrum of gratis parkeren in Zandvoort Noord. Zandvoort Noord ligt op ongeveer 15 minuten loopafstand.