

BALI RETREAT 2024

25 APRIL - 3 MEI 2024



RETREAT OP BALI

Ook zin in een weekje qualitytime voor jezelf? Onthaasten en niemand die wat van je moet? Wij in ieder geval wel! Van 25 april t/m 3 mei zoeken wij de schoonheid en stilte op in onszelf en van Bali. Trek je terug, neem tijd voor jezelf en doe nieuwe inzichten op waardoor je meer in balans en dichterbij jezelf komt. Tijd voor rust, natuur en bewustwording. Tijdens het retreat bieden we een prachtig gevarieerd programma, met onder andere yoga, meditatie, workshops en verschillende activiteiten.



HET PAKKET

De prijs van deze yoga retreat bedraagt €1250,- op basis van een 2-persoonskamer. Hierbij zijn inbegrepen:

- Vervoer van en naar het vliegveld
- Het verblijf in de Villa
- Smoothie ontbijt
- Brunch
- Diner
- Koffie en thee de gehele dag
- Activiteiten

Bij deze prijs zijn niet inbegrepen de vlucht van en naar Bali en de reisverzekering.

De inschrijfdatum is t/m 15 januari. De uiterste betaaldatum is 31 januari. Het bedrag kan in termijnen worden betaald.





DE VILLA

De Villa heeft een yoga shala, een overdekte yogaruimte buiten, een zwembad en een massage ruimte. Overal heb je een overweldigend uitzicht op de rijstvelden. De geluiden van vogels en andere dieren zijn gratis.

Vervoer van en naar het vliegveld wordt geregeld. Deze rit duurt ongeveer 2 uur.

De 2-persoon kamers hebben een eigen badkamer, airco en kluisjes. In de hele villa is er gratis wifi.



DE VILLA

Ontspan bij het zwembad, geniet van de verse maaltijden bereid met lokale producten en ervaar de luxe behandelingen die beschikbaar zijn in de spa.

Tijdens de retreat zijn er geen andere gasten op het complex aanwezig en heeft onze groep het gehele terrein tot haar beschikking.

In de spa is er de mogelijkheid voor het boeken van een massage. De huidige prijs voor een Balinese massage bedraagt 150.000 roepia, 9 euro. Ook zijn er mogelijkheden voor manicure-, pedicure- en gezichtsbehandelingen.

DE LOCATIE - BALIAN

Het yogaresort ligt tussen de rijstvelden van de provincie Tabanan op West-Bali. Hier ben je de gekte en drukte van de toeristische hotspots van Bali voorbij.



In dit gebied komen veel yogi's en surfers. Balian Beach is met het busje vanaf de Villa slechts enkele minuten rijden en ook na een wandeling van een half uurtje bereikbaar. In de authentieke barretjes en restaurantjes heerst een relaxte sfeer.

WENDY



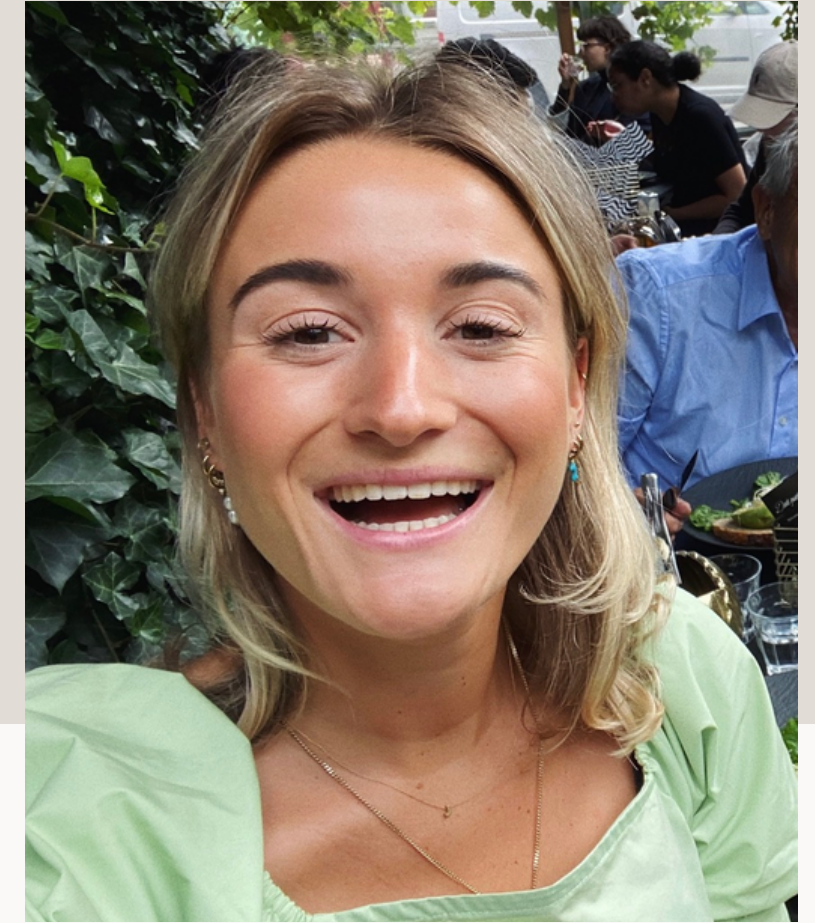
Mijn naam is Wendy Pulverer, geboren in 1966 en ik woon in Hendrik Ido Ambacht. Ik doe al ruim 12 jaar aan yoga en dit is echt een way of life voor mij geworden. Het brengt rust in mijn hoofd en ik word er soepeler en energieker van. Na jaren zelf les te hebben gevolgd, naar retraites te zijn geweest en uren gemediteerd te hebben, werd ik steeds nieuwsgieriger. In 2021 heb ik de opleiding tot yogaleraar afgesloten bij Integrale Yoga in Rotterdam. Ik geef nu 2 jaar met heel veel plezier en enthousiasme les in mijn Yogastudio Zendee in Hendrik Ido Ambacht.

JANKEES



Mijn naam is Jankees den Otter en ik ben geboren in 1961. Samen met Wendy ben ik yoga gaan beoefenen. Ik heb alleen niet de opleiding tot yogaleraar gevolgd. Ik ben nu wel bezig met de opleiding tot meditatieleraar. Door meditatie heb ik mijn eigen kracht teruggevonden, waardoor ik bewuster en evenwichtiger in het leven sta.

JESSY-LEE



Ik ben Jessy-Lee van der Hoek, dochter van Wendy. Ik ben in 2018 verliefd geworden op Bali en inmiddels heb ik twee keer op dit fantastische eiland mogen wonen. Mijn hart gaat sneller kloppen van de lieve mensen, de mooie rituelen, de fijne sfeer en prachtige natuur. Ik heb ontzettend veel zin om jullie te zien op Bali, zodat jullie net als ik de geheimen van Bali leren kennen.

HATHA YOGA

Hatha Yoga leert je om door middel van diverse yogahoudingen en ademhalingstechnieken je lichaam en adem te beheersen. Je lichaam wordt soepeler door het beoefenen van Hatha Yoga en het vermindert stress. Hatha Yoga is een vrij rustige yogavorm.



DE ACTIVITEITEN

Tijdens de retreat volg je dagelijks yogalessen & meditaties, maar bieden we nog veel meer: van wandelingen tussen de rijstvelden, een bezoek aan Ubud tot een bijzonder reinigingsceremonie. We bieden een veelzijdig en gevarieerd programma aan om Bali en haar cultuur te kunnen ontdekken en om jou op alle gebieden te inspireren.

Vanuit de Villa zijn er privé chauffeurs die ons tijdens het retreat overal naar toe kunnen brengen, ook buiten de activiteiten om.

Tijdens het retreat is niets verplicht, het is jouw droomreis en alle activiteiten worden aangeboden, maar doe alleen wat goed voelt.



VOEDING

Naast yoga en beweging, is voeding een belangrijk onderdeel van dit retreat. Iedere dag worden er met veel liefde heerlijke maaltijden bereid. De privekok maakt iedere dag gezonde maaltijden, waarbij ze kookt zonder geraffineerde suiker, zo veel mogelijk glutenvrij en zo puur mogelijk.



Heb je bepaalde dieetwensen, dan kun je dit vooraf aangeven.

DONDERDAG 25 APRIL

- 14.00 uur - vanaf 14.00 uur
aankomst in de Villa
- 18.00 uur - diner
- 20.00 uur - yoga

VRIJDAG 26 APRIL

- 07.30 uur - meditatie
- 08.00 uur - smoothie
- 08.30 uur - yoga
- 10.30 uur - brunch
- 17.00 uur - yoga
- 18.30 uur - diner
- 20.00 uur - meditatie

ZATERDAG 27 APRIL

- 07.30 uur - meditatie
- 08.00 uur - smoothie
- 08.30 uur - yoga
- 10.30 uur - brunch
- 11.30 uur - Balinees
zuiveringsritueel
- 17.00 uur - yoga
- 19.00 uur - diner bij het strand
- 21.00 uur - meditatie

HET PROGRAMMA

LET OP: HET DEFINITIEVE PROGRAMMA KAN AFWIJKEN VAN BOVENSTAAND. DIT IS EEN VOORBEELD.

ZONDAG 28 APRIL

- 07.15 uur - smoothie
- 07.30 uur - Wandeling door de rijstvelden
- 10.00 uur - brunch
- 17.00 uur - yoga
- 18.30 uur - diner
- 20.00 uur - meditatie

Optioneel: kookworkshop Balinees koken

MAANDAG 29 APRIL

- 07.45 uur - smoothie
- 08.00 uur - yoga
- 09.30 uur - ontbijt
- 10.30 uur - vertrek naar Ubud
- 18.00 uur - diner in Ubud
- 21.00 uur - meditatie

DINSDAG 30 APRIL

- 07.30 uur - meditatie
- 08.00 uur - smoothie
- 08.30 uur - yoga
- 10.30 uur - brunch
- 17.00 uur - yoga
- 18.30 uur - diner
- 20.00 uur - meditatie

Optioneel: Balinese offering workshop

HET PROGRAMMA

LET OP: HET DEFINITIEVE PROGRAMMA KAN AFWIJKEN VAN BOVENSTAAND. DIT IS EEN VOORBEELD.

WOENSDAG 1 MEI

- 07.30 uur - meditatie
- 08.00 uur - smoothie
- 08.30 uur – yoga
- 10.30 uur – brunch
- 11.30 uur – vertrek naar Canggu met bezoek aan tempel van Tanah Lot
- 18.00 uur – diner in Canggu

DONDERDAG 2 MEI

- 07.30 uur - meditatie
- 08.00 uur - smoothie
- 08.30 uur – yoga
- 10.30 uur – brunch
- 17.00 uur – yoga
- 18.30 uur – diner met Balinese muziek

VRIJDAG 3 MEI

- 09.00 uur - ontbijt
- 12.00 uur – Voor 12.00 uur vertrek uit de Villa

HET PROGRAMMA

LET OP: HET DEFINITIEVE PROGRAMMA KAN AFWIJKEN VAN BOVENSTAAND. DIT IS EEN VOORBEELD.



CONTACT

E-mail	yogastudio.zendee@gmail.com
Website	www.yogastudiozendee.nl
Phone	0620585620
Instagram	@yogastudiozendee