



# DETOX RETREAT

3-5 MEI  
Detox Retreat



<https://goo.gl/oJ4LQp>

[Klik hier om je in te schrijven](#)

- Datum:** Start op vrijdagmiddag 3 mei en eindigt zondagavond 5 mei 2019.  
**Seizoen:** Lente '19, 2019  
**Thema:** Persoonlijke groei & Ontwikkeling, Rust & Spiritualiteit  
**Organisatie:** Bliss Yoga

De lente. Een moment van zuivering, wedergeboorte en groei. En van verandering en vernieuwing. Tijd om de boel eens binnenste buiten te keren en aandachtig kijken wat niet meer zinvol is, te zuiveren en te laten gaan en ... plaats te maken voor nieuwe dingen.

Een retreat vol liefdevolle aandacht voor jezelf. Een innerlijke poetsbeurt – fysiek en emotioneel- waardoor je opnieuw kan stralen van binnenuit.

Met een fantastisch programma en heel veel liefde, steun en warmte versterkt dit detoxweekend je natuurlijk herstellende vermogen en levenskracht.

\*\*\*

Wat

Wij bieden je een volledig verzorgd retreat, waarin je door middel van een detox-dieet, yoga, voetrflexologie, meditatie, een leverpakking, klankbad, sauna en groepsessies de tijd krijgt om je helemaal te resetten.

We focussen niet alleen op de fysieke detox maar ook emotioneel en mentaal, beiden gaan immers hand in hand.

Start op vrijdagmiddag 3 mei om 17u30 en eindigt zondagavond 5 mei om 17u00.



De diepgaande lessen, het lekkere eten en de prachtige omgeving zorgen ervoor dat het een 'totaal'pakket is van zorgzame aandacht aan jezelf.

---

## Voor wie?

Voor iedereen die zin heeft in een retreat vol liefdevolle aandacht voor jezelf. Een innerlijke poetsbeurt – fysiek en emotioneel- waardoor je opnieuw kan stralen van binnenuit.

Geen ervaring met yoga of detoxen nodig.

## Door wie?



Het retreat wordt begeleid door Sangeeta, yogalerares en psycholoog. Sangeeta geeft met Bliss Yoga yogalessen, retreats en workshops en heeft ook praktijk als yogapsycholoog.

De professionele voetreflexologie-sessie krijg je van Marleen Stillaert van De Levensbloem. Marleen heeft haar praktijk in Oplinter waar zij healingen en massages geeft, waaronder ook voetreflexologie.

Het klankbad wordt verzorgd door Greet Van Laer van Kazana Sahari – Kleuren in Klank. Greet geeft ontspannende klanksessies op verschillende locaties in Leuven, Aarschot en Brussel en volgt momenteel opleiding in Shiatsu.

<https://blissyoga.be> | +32 496 574 106



Neem een kijkje op onze kalender ([heerlijkyt.org/ontwikkelen](https://www.heerlijkyt.org/ontwikkelen)) voor meer info over de inhoud en praktische details van dit programma.

**Heerlijkyt van Elsmere**n Weg op Halen 2 - 3450 Geetbets  
[www.heerlijkyt.org](https://www.heerlijkyt.org) | tel: +32 (0) 11 69 68 75



<https://goo.gl/RvWh3s>