



ZELFCOMPASSIE

Drie daagse intensive

In dit zelfcompassie weekend retraite leer je om met meer compassie om te gaan met moeilijke of pijnlijke situaties zodat je deze niet meer uit de weg hoeft te gaan. In plaats van kritiek of straf biedt je jezelf begrip, zorg en ondersteuning.

Texel is het grootste Waddeneiland en biedt zonder twijfel de meeste afwisseling.

De 7 gezellige dorpjes van Texel hebben allemaal hun eigen sfeer. Ze worden omringd door heel veel natuur, waaronder 40 officiële natuurgebieden en niet te vergeten net zoveel schapen als mensen. Het Nationaal Park Duinen van Texel beslaat meer dan een kwart van het eiland.

Sinds 2009 op Texel, de dubbele B&B boerderij Isola Bella (1912). In deze authentieke boerderij is het heerlijk vertoeven in een rustige omgeving. Isola Bella is gelegen op Texel net buiten Den Burg, 500m. van het bos, 2 km. van het strand en midden tussen de weilanden en staat bekend om het lekkere eten.

Vrijdag

12.00 Lunch en inchecken
14.30 Middagprogramma
17.00 Einde Middagprogramma
18.30 Diner en rest van de avond vrije tijd

Zaterdag

09.00 Ontbijt
10.00 Ochtendprogramma
12.30 Lunch en rest van de middag vrije tijd
18.30 Diner
19.30 Avond Programma
21.30 Einde avond programma

Zondag

09.00 Ontbijt
10.00 Ochtendprogramma
12.30 Lunch
14.00 Afscheid en terugreis

Data: 14 - 16 juni 2019

Kosten: € 395 Incl. BTW

Locatie: **Isola Bella** (de Koog, Texel)

Inclusief: 2 x overnachting op basis van 2 personen per kamer, 2x ontbijt, 3x Lunch, 2 x diner werkboek en 10 uur Zelfcompassie training

Er is plek voor 6 tot 16 personen. Isola Bella biedt leuke workshops aan zoals "de Tasty Tour of Texel". Het is mogelijk deze voor of na de training bij te boeken bij Isola Bella.

Meenemen:

- Comfortabel zittende kleding
- Wind- en regendichte kleding
- Wandelschoenen of laarzen

Mail naar info@beyondmindfulness.nl of bel op 0617720928

PROGRAMMA



PRACTISCHE INFORMATION



AANMELDEN