



## Mindfulness retraite

Drie daagse intensive

In dit mindfulness-zelfcompassie weekend leer je aanwezig te zijn in dit moment, meer in contact te komen met je lichaam en met 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, aandacht, 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

Kosten: € 350 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 Mindfulness training

Er is plek voor 6 tot 8 personen in de Isola Bella.

#### Meenemen:

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

Mail naar [info@beyondmindfulness.nl](mailto:info@beyondmindfulness.nl) of bel op 0617720928

## PROGRAMMA



## PRACTISCHE INFORMATION



## AANMELDEN