

Find your FLOW

REEKS VAN TWEE RETREAT-STYLE
YOGA & BEWUSTZIJN 3-DAGGEN 2025



Play in the Moment. Lighten the Heart



Voor yogi's van alle niveau's die hun practice
op en naast de mat willen verdiepen
Door Anneleen Meurs & Charlotte Moerman





Stel je voor: **drie dagen helemaal voor jezelf** – een oase van rust, inspiratie en speelsheid. Met een rijkgevuuld en divers programma van yoga, bewegen in de natuur, sound baths, gezellig tafelen onder de blauwe lucht, meditatie aan het vuur, momenten van zelfzorg, en tijd om helemaal op te laden, omringd door natuur en fijne mensen.

Deze retreat biedt een unieke gelegenheid om je yoga practice te verdiepen, haar kracht en bijna 3000 jaar oude wijsheid beter te begrijpen en doorleven, om tot de essentie van jezelf te komen. Een kans om de tijd te nemen om naar je lichaam te luisteren, ruimte te maken voor **transformatie** en je **innerlijke balans** terug te vinden. Even afstand te nemen van de dagelijkse hectiek en de vraag te stellen: 'Wat voel ik? Wat heb ik nodig?'

Onze ervaren docenten, Anneleen & Charlotte, nemen je graag mee op een reis die verder gaat dan de mat. Ze creëren **een veilige, warme ruimte** waarin jij jezelf kunt herontdekken. Je leert hoe je de ervaringen en inzichten van deze retreat kunt toepassen in je dagelijks leven. Een ervaring die je meeneemt, die blijft resoneren.



PROGRAMMA

DAG 1

- 10u30 Aankomst
- 11u00 Sadhana/Vinyasa - 'Grounding & Heartopening' sequence
- 12u30 Picknicklunch & barefoot opening circle
- 14u00 'Embrace your Playfulness' - wildplukworkshop in de natuur
- 16u00 Homemade healthy snacks + tea
- 16u30 Sadhana/Vinyasa - Yoga wheel sequence
- 18u00 Nurturing dinner
- 19u00 XL Savasana + sound bath
- 20u30 Einde

DAG 2

- 9u30 Cacao ceremony + inspiration lab 'Feel Connected & Uplifted'
- 10u30 XL Yin flow - deep relaxation + reset
- 12u00 Nurturing lunch
- 13u00 Yoga lifestyle lab
- 16u00 Homemade healthy snacks + tea
- 16u30 Power Vinyasa flow - deep core + mobility
- 17u00 Breathwork + selfcare night
- 19u00 Wood fired food + fire connection circle
- 20u30 Einde

DAG 3

- 7u00 Sunrise walking meditation + Vinyasa practice in nature
- 10u30 Garden brunch + circle of connection
- 12u00 Einde



WAT HOUDT HET IN?



- **Dagelijkse yogalessen:** Van dynamische vinyasa tot ontspannende yin – ervaar de **balans** tussen yin en yang en kom hierdoor helemaal in je kracht.
- **Speelsheid en plezier:** Laat los, speel, en lach! Bevrijd jezelf van oude patronen en beperkingen, en ontdek de **kracht van speelse vrijheid**.
- **Verbinding met de natuur:** Ga mee op avontuur tijdens onze **wildpluk-sessie** en ontdek de helende en voedende krachten van de natuur.
- **Healthy food:** Geniet van voedzame, heerlijke maaltijden die je energie geven en je lichaam verzorgen.
- **Soundhealing & Breathwork:** Kom in diepere verbinding met jezelf. Deze sessies helpen je **los te laten** en op te laden.
- **Yoga lifestyle & selfcare:** Verdiep je yogapractice ook buiten de mat met **lifestyle-tips** en **yogi-wijsheden**.
- **Cacao Ceremonie:** Sluit aan bij een traditionele cacao ceremonie – een **hartopenende ervaring** die verbindt, verdiept en je laat genieten van pure vreugde.



OVER ONS




ANNELEEN OVER CHARLOTTE

Charlotte is een **creatieve duizendpoot** met een grote liefde voor **natuur & avontuur**. Al vijftien jaar is ze een toegewijde yogi. Ze verkent graag de wijde wereld én zichzelf, samen met haar man, twee energieke jongens en hun Berner Sennenhond. In hun campervan zijn ze altijd onderweg naar nieuwe avonturen.

Charlotte straalt dynamiek en daadkracht uit (yang), maar koestert tegelijkertijd een diepe behoefte aan zachtheid en verbinding (yin). Charlotte is gecertificeerd yogadocent en ademwerk-beoefenaar. Ze haalt haar inspiratie uit het **Zenboeddhisme** - een filosofie waarmee ze tijdens het reizen in aanraking kwam en die haar reisbegeleider werd in het dagelijkse leven. Ze ontving de Five Mindfulness Trainings, en kreeg in de Zentraditie de naam "True Harmony of the Source".

Naast haar passie voor yoga is Charlotte oprichter van haar eigen brandingstudio. Met een stevige rugzak in business management & **passie voor design** kiest ze er resoluut voor om eerlijke, getalenteerde ondernemers bij te staan om hun visie en ambacht in deze wereld neer te zetten. Gedreven om de wereld mooier en authentieker te maken, creëert ze een inspirerend kader waarin anderen écht tot bloei kunnen komen. Net zoals **de kolibrie**, haar krachtdier, is Charlotte klein maar krachtig en heeft ze een sprankelende energie, veel **levenslust** en **wendbaarheid**, en een oog voor alles wat voedend is.

CHARLOTTE OVER ANNELEEN

Anneleen is een gepassioneerde ontdekkingsreiziger in de wereld van lichaam, geest en ziel. Haar reis begon als **professionele danseres**, waarin ze de grenzen van expressie en beweging verkende. Dit vroege verlangen om het maximale uit zichzelf te halen, leidde haar door talloze studies en opleidingen: van biologie en bewegingsleer, meridianenleer en yoga tot **sjamanisme** en **Taoïsme**. Haar onstiltbare honger naar kennis en groei zorgt voor een unieke mix van moderne wetenschap en spirituele tradities. Deze combinatie stelt haar in staat een **holistische benadering** te bieden in alles wat ze doet.

Samen met haar man creëerde ze Studio Yo, een dans- en yogastudio met een ziel. Als gecertificeerde dans- en yogadocente en **cacao ceremonie facilitator**, en met een diepe liefde voor het delen van haar kennis en het begeleiden van anderen in hun persoonlijke reis, geeft ze zich dagelijks voluit voor haar dans- en yogafamilie. Daarnaast ontfermt ze zich ook als toegewijde moeder over haar dochttertje.

Haar lessen en ceremonies zijn een spiegel van haar persoonlijke reis: **intens, transformerend en diep verbonden**. Of je nu zoekt naar rust of het verkennen van je eigen grenzen, Anneleen nodigt én daagt je uit om samen de magie van transformatie te ervaren. En, bovenal, ook plezier te ervaren, met een **enthousiasme** dat aanstekelijk werkt.



DE LOCATIE

Onze retreat vindt plaats bij Studio Yo, een prachtige en **luxueuze yogastudio** aan de Struikstraat 5 in het natuurrijke Assent (tussen Hasselt en Leuven). Omgeven door appel- en perenvelden, bossen en weidse natuur, vormt deze **rustige locatie** de ideale plek om tot jezelf te komen.

In de studio vind je **alles wat je nodig hebt** voor een zorgeloze yoga-ervaring – van hoogwaardige yogamatten en props tot een serene sfeer die uitnodigt tot diepe ontspanning.

Buiten kun je ontspannen in de ruime tuin, waar je kunt genieten van de **groene omgeving** en helemaal tot rust kunt komen. In de avond verzamelen we rond de vuurpit, waar we de warmte en verbondenheid van het vuur delen, samen reflecteren en ontspannen.

Studio Yo biedt hiermee alles voor een **compleet verzorgde retreat-ervaring** – een plek waar je mag loslaten, jezelf mag zijn, en nieuwe energie kunt opdoen in een omgeving van rust en natuur.



Ontdek hier onze geweldige **externe partners**, die tijdens de retreat inspirerende workshops aanbieden. Elk van hen is een expert in zijn vakgebied.

Klank en muziek zijn de leidraad in Hans zijn leven. Hij verdiepte zich al vroeg in muziek en later ook in pure klank. Een ontdekkingsreis naar harmonie in alle dimensies van het bestaan, zo heeft Hans zijn leven altijd ervaren. Dat leven bracht hem van het onderwijs naar een praktijk als life coach en **sound healer**. In die ontwikkeling zag Hans zijn verlangen naar **harmonieuze klank** uitbreiden in de begeleiding van anderen. Hans wil met zijn klank iets bijdragen aan een harmonieuze ontplooiing van het bewustzijn. Zijn **klankhealingssessies** zijn diepgaand ontspannend.



Hans Luyten - Inner Sun
www.innersun.be



Nathalie Hermans - De Kruidenmin
www.dekruidenmin.be

In de workshop **Foraging** (wildplukken) gaan we samen de natuur in en ontdekken de eetbare schatten die het landschap te bieden heeft. Tijdens deze sessie leer je hoe je **kruiden, planten en andere natuurproducten** kunt herkennen en gebruiken. We duiken dieper in de helende en **voedende eigenschappen van de natuur**, en laten ons inspireren door de kracht van wilde, natuurlijke ingrediënten. Het is een avontuurlijke ervaring die je niet alleen dichterbij de natuur brengt, maar ook bij jezelf.



JOIN



US



Wat is er inbegrepen?

Dagelijkse yogalessen, gezonde maaltijden en snacks, workshops met externe partners, en ruimte om te onthaasten en bewust te genieten. Je krijgt een handige toolbox mee naar huis. Begeleiding door gecertificeerde docentes Anneleen en Charlotte en een zorgvuldig samengestelde goodiebag. Let op: er zijn **geen overnachtingen** voorzien.

Prijzen

Earlybird (voor 1 maart 2025):

1 weekend: €395

2 weekenden: €715

Na 1 maart 2025:

1 weekend: €445

2 weekenden: : €755

Contact info & inschrijven

Vragen: info@studioyo.be

Aanmelden: studioyo.trainin.app

10% van de opbrengst gaat naar projecten voor educatie & dierenwelzijn