

Find your flow

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



Discover Peace in Release



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 - 'Centering yourself' sequence
- 12u30 Nurturing lunch + opening circle
- 14u00 Human design lab
- 16u00 Homemade healthy snacks + tea
- 16u30 Detox yoga - 'The Practice of Letting Go' sequence
- 18u00 Nurturing dinner
- 19u00 Ice Bath + The Power of Essential Oils
- 21u00 Einde

DAG 2

- 9u30 Tao meditation 'Fuel your inner Fire'
- 10u45 Yin to Yang sequence 'Embody gratitude'
- 12u00 Nurturing lunch
- 13u00 Yogi lifestyle lab
- 15u00 Homemade healthy snacks + tea
- 15u30 Free Movement Lab + Connect to Your Inner God(des)
- 17u00 Selfcare night + face yoga/guasha + breathwork
- 19u00 Wood fired food + fire connection circle
- 20u00 Einde

DAG 3

- 7u30 Sunrise walk, flow + meditate in stillness in nature
- 9u00 Creative lab 'Discover peace in release'
- 10u30 Brunch + circle of connection
- 12u00 Einde



WAT HOUDT HET IN?



- **Dagelijkse yogalessen:** Van dynamische vinyasa tot rustgevende yin – ervaar de perfecte **balans** tussen beweging en ontspanning, zodat je helemaal in je kracht komt te staan.
- **Healthy food:** Geniet van voedzame, heerlijke maaltijden die je lichaam versterken en je energie levels boosten.
- **Human Design Lab:** Duik dieper in je **persoonlijke blauwdruk** tijdens ons Human Design Lab en ontdek hoe je jouw unieke energie kunt omarmen en in je dagelijks leven kunt gebruiken.
- **Creative Lab:** Ontdek de kracht van **creatieve vrijheid** en speelsheid tijdens een workshop intuïtief schilderen
- **Yoga lifestyle & selfcare:** Verdiep je yogapractice buiten de mat met praktische **lifestyle-tips** en inspirerende yogi-wijsheden.



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 onstilbare 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.

Binnen 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 ons 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.

In het **Human Design Lab** duiken we diep in jouw unieke **persoonlijke blauwdruk**. Human Design is een systeem dat elementen uit astrologie, de I Ching, de chakra's en de Kabbalah combineert om inzicht te geven in **je energie, je sterke kanten en hoe je beslissingen kunt nemen** die in lijn zijn met wie je echt bent. Tijdens deze sessie leert Elke je hoe je jouw persoonlijke design kunt gebruiken om je leven **authentiaker** in te richten en jezelf beter te begrijpen. Het is een krachtige tool om meer in balans te komen en te groeien op je eigen unieke manier.



Elke Vanbrusselt



*Nicky van 't ontwerp
www.tontwerp.be*

In het **creative lab** staan schilderen, **zelfexpressie en plezier** centraal. Onder begeleiding van Nicky ontdek je hoe je emoties en spanningen kunt loslaten op doek. Dit proces is niet alleen bevrijdend, maar ook verrassend leuk en speels. Door los te laten, ontstaat ruimte voor rust en innerlijke vrede. Nicky is een creatieve duizendpoot die schilderkunst op school volgde en nu nog steeds met veel passie werkt als grafisch vormgever en webdesigner. Daarnaast geeft Nicky ook een **workshop ijsbaden**. Hij is opgeleid bij de Wim Hof Academy en begeleidt deelnemers in het ontdekken van de **kracht van ademhaling, focus en koude-exposure**.



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