

Moeiteloos



van overleven naar leven

Frankrijk, de Morvan, Chateau Champ Ramet van 12 tot 18 juli 2026

Trainer: Meis Thewissen

Yoga-docent: Myrna Kollau

Kok: Renate Buitenhuis

Maximaal 14 deelnemers

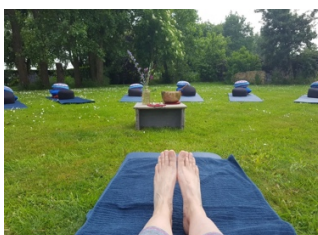


Centre Champ Ramet

Overleven doe je automatisch, omdat je het zo geleerd hebt, ooit. Het is deel van jou in gedrag, denken en voelen en zit (vast) in je lichaam.

Al jaren werk ik (Meis) met mensen om overlevingsmechanismes te smelten, te openen en te helen, en plaats maken voor het echte leven. Jouw oorspronkelijke levensenergie: de wortel van creativiteit, van je lach, van je zin en van je vermogen om lief te hebben. Het brengt je naar je oprechte emoties en als je die voelt dan is dat nooit 'erg', want ze zijn van jou. Al jaren zocht ik naar een combinatie van mijn werk met yoga, en die heb ik nu dankzij Myrna gevonden. Met Renate als kok is een uniek programma geboren.

In deze bijzondere week werken we van moeite naar moeiteloos. Via het lichaam openen we het bewustzijn naar waar jij jezelf afremt, tegenhoudt en terughoudt. Zodat vrees plaats maakt voor vreugde. En waar kan dat beter dan in Frankrijk? Ten slotte schijnt god daar te wonen.



...droom alvast lekker weg....

Programma

Elke dag staat in het teken van een van de overlevingsmechanismes. Een ander woord hiervoor is: karakterstructuur. Het heeft niets met je karakter te maken, maar met je (negatieve) patronen.

De dag begint steeds met een meditatie, dan een speciaal yoga-programma dat is toegesneden op de karakterstructuur van die dag. Daarna hebben we een heerlijk ontbijt van onze kok Renate.

De rest van de ochtend werk je in kleine groepjes of individueel. Er is tijd om te wandelen, te luieren, te schrijven. Na de lunch maak je elke dag kennis met een van de karakterstructuren aan de hand van oefeningen, theorie en uitwisseling. Meestal is de tweede helft van de middag vrij, tot aan het diner. Zowel Myrna als Meis zijn de hele week beschikbaar voor individuele sessies (Meis), en massages (Myrna). Het avondprogramma laten we afhangen van wat passend en fijn is.

De aankomst is op zondag 12 juli rond 17.00 uur. Dan heb je even tijd om te landen, je kamer op te zoeken en het terrein van 5 hectare te verkennen. Daarna hebben we onze eerste maaltijd samen. Op zaterdag 18 juli ontbijten we samen nog en daarna nemen we weer afscheid van elkaar.

De prijs die we vragen is een kostprijs: we vinden het al een cadeau om dit te gaan beleven met jullie. En we hopen dat jij dit cadeau ook aan jezelf gaat geven.

Kom, zet die stap, en ga mee...

Prijs: € 950,- volpension, eenpersoonskamer, programma, exclusief de reis.

Team:



Meis Thewissen, lichaamsgericht therapeut, trainer, schrijver, groot hart, helder hoofd



Myrna Kollau, yoga-docent, fysiotherapeut, rijdt motor, duizendpoot



Renate Buitenhuis, filantroop, kookt verrukkelijk, een en al gulheid

