



Versie
Mei 2018

Informatie over een zomerse YOGA RETREAT van HATHA YOGA NU in Frankrijk

Een Yoga Retreat in de zomer met Hatha Yoga Nu

Een uitnodiging, op onderzoek gaan, naar je *natuurlijke* houding en naar *verbinding* met de natuur en je eigen innerlijke natuur. Verdien aandacht voor jezelf via *bewustwording* van je lichaam.

Hatha yoga brengt natuurlijke balans en rust. Dat voelt fijn en geeft je energie!

Op een sfeervolle lokatie in Noord-Oost Frankrijk.

HATHA YOGA NU
bewegen voor lichaam, ziel en geest



Hatha Yoga Nu in Groningen helpt je te ontspannen door beweging. Die ontspanning opent je voor je eigen innerlijke kracht, die zich vertaalt in heling, evenwicht, inzicht en wijsheid. Zo wordt ontspanning niet langer een doel waar je steeds hard aan moet werken, maar ontdek je een innerlijke bron van rust en kracht die er altijd voor je is en geïntegreerd kan worden in alles wat je doet en meemaakt.

Meer informatie over Hatha Yoga Nu:
www.hathayoganu.nl

Waarom is Hatha Yoga Nu in Frankrijk?

Bel gerust met Anouchka, Hatha Yoga Nu, via 0651.925.621, voor meer informatie of mail info@hathayoganu.nl

Yoga beoefenen op een mooie plek, waar je zonder afleiding van je dagelijkse bezigheden, in een oase van rust, dichtbij de natuur kunt zijn, is een cadeau voor je zelf. Als je dan ook nog eens verwend wordt met heerlijk eten is het plaatje compleet.

Alle verdiende aandacht geven aan jezelf gaat dan meer vanzelf. Daarvoor krijg je nieuwe inzichten terug, kun je de stem van je hart beter verstaan en je innerlijke natuurlijke stroom duidelijker ervaren.

Jezelf verwennen, voor jezelf zorgen, de verbinding met de natuur én je eigen innerlijke natuur weer verlevendigen. Daarom organiseert Hatha Yoga Nu een uniek Yoga Retreat op Maison Mirathons in Frankrijk.

Waar gaan we naar toe?

We gaan intense en toch ontspannen dagen beleven op boerderij en cursuscentrum MAISON MIRATHONS in Noord-Oost Frankrijk. Dat is circa 200km ten zuiden van Luxemburg en dus goed te bereiken vanuit Nederland. Caroline is onze gastvrouw en zij verzorgt je overnachting en alle maaltijden in haar sfeervolle cursuscentrum dat deels al stamt uit ca. 1650. Verderop in deze informatie vind je meer details over MIRATHONS en je verblijf.

Wanneer is de YOGA RETREAT in Frankrijk?

aankomst maandag 30 Juli
vertrek zaterdag 4 augustus



Programma

Het programma voor Ontspanningsyoga in Frankrijk is als volgt:

Aankomstdag

aankomst vanaf 15.00 uur

18.30 Diner

20.30 Opening, kennismaking en yoga 'om te landen na je reis'

Dag 1

8.00 Ontbijt

9.00 Boswandeling – thema: aandacht en adem

11.30 Yoga

13.00 Lunch – in stilte – smaakpapillen-strelend

14.00 Vrije ruimte /optie individuele Bowensessie of individuele yoga therapie

18.30 Diner

20.45 Yoga en meditatie voor het slapen

Dag 2

6.00 Vroege Ochtendyoga en meditatie

9.00 Ontbijt

10.30 Vrije ruimte /optie individuele Bowensessie of individuele yoga therapie

13.00 Lunch

14.00 Vrije ruimte /optie individuele Bowensessie of individuele yoga therapie

18.30 Diner

21.00 Yoga (bij goed weer – zonsondergang - onder de sterren)

Dag 3

9.00 Ontbijt

10.30 Yoga

13.00 Lunch

14.00 Vrije ruimte /optie individuele Bowensessie of individuele yoga therapie

18.30 Diner

21.00 Yoga en ontspanning voor het slapen (bij goed weer – zonsondergang - onder de sterren)

Dag 4

8.00 Vroege boswandeling in de Wolvenvallei – thema: bewustwording, natuur, stromen - ontbijt nemen we mee

13.00 Lunch – in stilte – smaakpapillen-strelend

14.00 Vrije ruimte

18.30 Diner

21.00 Yoga en dans

Vertrekdag

8.00 Ontbijt

9.00 Ochtendyoga en Afsluiting: 'wat neem je mee naar huis?'

11.00 Vertrek

Verder is er ruimte voor onderlinge uitwisseling en kun je de faciliteiten (zie hieronder) gebruiken om elkaar te laten zien wat je passie is. In de middag is er ruimte in het programma om ook individueel gewoon lekker de omgeving te verkennen of te ontspannen met een boek. Maison Mirathons organiseert in de middag ook vaak uitstapjes naar nabijgelegen projecten zoals een biologische fruitteiler, een kaasmakerij, bosbessen plukken, bezoek aan Chatillon, workshop kaarsen maken of kruiden drogen, etc.etc.

Je cursusleider / docente:

Anouchka Beusekamp

Gediplomeerd yoga docente en gediplomeerd Bowen behandelaar. Ik beoefen zelf yoga sinds mijn 14de en geef yogales sinds 1984. In 2002 opende ik mijn eigen yogaschool Pyramidekristal in Berkel en Rodenrijs. In Groningen begon ik mijn eigen Bowen & Yogatherapie en Healing praktijk **Hatha Yoga Nu**, waar ik mensen met fysieke, mentale, emotionele of spirituele klachten holistisch begeleid naar het vinden van eigen kracht en zelfherstellend vermogen.

Vier jaren Kunstacademie hebben me geschoold in creatieve ontwikkeling in de richting Beeldhouwen en ruimtelijke vormgeving.

Sinds 15 jaar bezoek in regelmatig de Vogezen en voel ik het als mijn tweede thuis.

Mijn passie is: jou helpen je *eigen kracht* te ontdekken en te luisteren naar de *stem van je hart*.



Prijzen en voorwaarden

De prijs voor de totale retreat, dus inclusief overnachtingen, ontbijt, lunch, diner en frisse lucht, is 495 euro.

In deze prijs is niet inbegrepen: je reiskosten naar Frankrijk (we gaan proberen te car-poolen) en de prijs van de optie Individuele Bowen-sessie (50 euro voor 60 minuten)

De retreat gaat door wanneer zich minimaal vier personen hebben aangemeld. Het maximaal aantal deelnemers is tien.

Je kunt altijd vrijblijvend je belangstelling kenbaar maken. Om zeker te zijn van een plekje, reserveer je door een aanbetaling van 25% te doen via bank-overschrijving naar Hatha Yoga Nu (zoek eerst **contact!**)

Indien wij de retreat door te weinig deelnemers of door onvoorziene omstandigheden moeten annuleren, betalen we alle bedragen terug.

Je kunt zelf **tot zes weken** voor de start van de retreat kosteloos annuleren. Betaalde bedragen worden dan terugbetaald.

Indien je korter dan zes weken voor de start van de retreat annuleert, dan wordt je aanbetaling niet terugbetaald.

Vier weken vóór de start van de retreat betaal je de overige 75% van de cursusprijs. Dan is er ook geen terugbetaling bij annulering meer. Je kunt eventueel een verzekering hiervoor sluiten.

Alvast van harte Welkom!



Informatie over de zomerse YOGA RETREAT van HATHA YOGA NU in Frankrijk

HATHA YOGA NU
bewegen voor lichaam, ziel en geest



Over Maison Mirathons

Je vindt alle informatie over Maison Mirathons op de website: mirathons.nl en op Facebook: www.facebook.com/MaisonMirathons/

Maison Mirathons ligt in de lage Vogezen op circa 500km vanaf Utrecht. Mirathons biedt cursusruimte aan, inclusief overnachting en maaltijden, en je kunt er dus cursussen volgen en geven. Verder is er een (biologische) moestuin, een boomgaard, een groot weiland met uitzicht over het dal van de Saone, veel activiteiten voor en door Nederlanders in de buurt, en rust, veel rust!

Verblijf en maaltijden

Kamer

Je verblijft op één van de [gastenkamers](#) van Maison Mirathons.

Eten

De [maaltijden zijn vegetarisch](#) en worden door Caroline van Mirathons voor zover mogelijk bereid met producten uit hun eigen moestuin of van regionale leveranciers. Koffie en thee is inbegrepen. Er is een gastenkoelkast die je kunt gebruiken tijdens je verblijf, evenals een wasmachine.

Faciliteiten

We maken gebruik van de [workshopruimte op de begane grond](#) en zo mogelijk ook van de grote [StarTent](#) van Mirathons.

Verder is er een rustige individuele [praktijkruimte](#), yogamatjes, meditatiekussens, shiatsumatten...

Ook is er een prima geluidsinstallatie waarop via Bluetooth of kabels kan worden aangesloten.



Caroline is de drijvende kracht achter Maisons Mirathons. Zij is geregistreerd verpleegkundige en gediplomeerd voetreflex(plus) masseuse. Tot 1 mei 2017 heeft zij in Breda de Voetreflex-massage praktijk Lampion gehad en daarna is zij in Frankrijk gaan wonen om Maison Mirathons verder vorm en inhoud geven. Dat was geen onbekend land want eerder had zij al acht jaren in Frankrijk gewoond en ook nog drie jaren in Zuid-Spanje.



Het adres van Maison Mirathons is:

411 Rue de Lorraine
88410 Petit Thons
gemeente: Les Thons
Departement: Vosges / Vogezen
Regio: Lorraine
Frankrijk

Kijk ook op: <http://mirathons.nl/routebeschrijving.html>



Over Yoga en Ontspanning

Wat is Hatha Yoga?

Hatha yoga helpt om inzicht te krijgen hoe jij je lijf beweegt en waar er eventueel disbalans zit. De lichamelijke en mentale situatie van dit moment hebben invloed op je dagelijks bewegingspatroon. Wanneer je pijn hebt of niet lekker in je vel zit, kunnen yogapositionen je laten voelen hoe je van binnen beweegt. Ze helpen je om te openen in plaats van te verkrampen en je eigen pure kracht weer terug te vinden. Yoga balanceert het energieniveau, de energiebanen en heeft een zelfherstellende werking.

Yoga leert je dieper en rustiger ademen, wat leidt tot een betere longfunctie, een betere zuurstof opname en een diepere ontspanning. In de diepe ontspanning maakt het lichaam endorfine aan, de natuurlijke pijnstillers.

Yoga maakt je soepeler, leniger en je bewegingen worden vloeiender, gracieuzer. Het kan zelfs tot diep op het bindweefselniveau effect hebben. Het verbetert je algemene kracht en het leidt tot een gevoel van lichamenlijk welzijn en vertrouwen. Het maakt de weg vrij om te luisteren naar je eigen behoeften en brengt je uiteindelijk bij je eigen kracht.

Yoga leert je te focussen op het heden en creëert een goede balans tussen lichaam en geest.

“Yoga betekent letterlijk verbinden en tijdens ons Retreat is het thema: de verbinding met de natuur én je innerlijke natuur.”

De hatha yoga oefeningen nodigen je uit om te voelen wat je natuurlijke houding is. Waar je meer als vanzelf beweegt en waar je een beweging stuurt. Verbinding maken met dat wat diep in jouw natuurlijk is en vanzelf stroomt, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen.

Het mag én kan allemaal anders, makkelijker.

Zowel de yoga, als de sessies in het bos gaan over dit thema.

In de natuur werkt alles samen en kan het één niet zonder het ander bestaan. In het bos kijk je naar deze samenwerking en neem je die in je op. Je maakt je eigen vertaling, die je kunt gebruiken om zelf meer in verbinding te komen met je innerlijke natuur. Met datgene wat jou, jou maakt. Een uniek mens met specifieke kwaliteiten, die nodig zijn in de wereld en je letterlijk laten stralen.

Leven volgens je eigen natuur geeft veel energie, ontspanning en levensvreugde.

Diep van binnen hoor je de stem van je hart, die je aanmoedigt om je natuurlijke stroom te volgen. Hoe leer je deze stem te vertrouwen en daadwerkelijk te volgen? Samen met je mede-cursisten ga je tijdens ons Retreat de weg naar binnen en heb je alle ruimte om te onderzoeken en ervaren.

Optie: Een aanvullende Bowen Therapie behandeling

Indien je daar belangstelling voor hebt, kun je in de middag van Anouchka een privé-behandeling krijgen volgens de Bowen Therapie. Daarvoor gebruikt zij de besloten praktijkruimte op Mirathons. Bowen Therapie is een zachte manuele therapie, die werkt op het bindweefsel. Bijna alles in je lichaam ligt omgeven door bindweefsel, het zogenaamde fascie, dat als een groot net alles met elkaar verbindt. Dit weefsel geeft samen met de spieren niet alleen vorm en steun aan je lichaam, maar regelt veel processen. Allerlei cellen, zenuwbanen, bloed- en lymfevaten bevinden zich hier. Fascie kan stug, verstrakt, verkleefd of verlittekend raken door ongelukken, operaties, overbelasting en ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Dit veroorzaakt veel (pijn)klachten.

De Bowentechniek ontspant zeer effectief dit zachte weefsel, door korte bewegingen op het fascie netwerk. Het geeft zo impulsen, die in alle lagen van je lichaam doorwerken en spieren, pezen, botten en organen bereiken voor regeneratie.

Caroline van Mirathons over Anouchka:

“Ik ken Anouchka al van de tijd dat wij zelf nog op Ecolonie in de Vogezen woonden. Het klikte meteen tussen ons omdat we soortgelijke interesses hadden en opgroeiende kinderen in dezelfde leeftijd. Anouchka is met de jaren steeds meer in balans met haar innerlijke kracht gekomen en is nu iemand die haar lessen niet geeft vanuit theorie, maar vanuit een diepe ervaring van transformatie en groei die zij zelf heeft gecreëerd in haar eigen leven en in dat van anderen. Het is prachtig om dat in haar te mogen zien groeien, en heel inspirerend. Er straalt iets rustigs en tegelijk krachtigs in haar. Het klopt gewoon.”

Anouchka, HATHA YOGA NU over Caroline:

“Ik leerde Caroline twaalf jaar geleden kennen, toen onze zonen bevriend raakte. We logeerden zodoende regelmatig bij haar in Frankrijk. Caroline is een vrouw, die liefde en rust uitstraalt. Ze weet je op je gemak te stellen. Je bent welkom in haar thuis en dat laat ze je voelen. Ze is een bezige bij, die geniet van al haar werkzaamheden, of dat nu in de tuin is, achter de pc, bij de massagetafel, in de keuken, of waar er maar iets te doen is.

Ze kan heerlijk koken en als je denkt dat je iets hebt gegeten dat niet lekkerder kan, dan krijg de volgende dag iets nog lekkerders.”



HATHA YOGA NU

bewegen voor lichaam, ziel en geest

