



REMEMBER

WHO YOU ARE

DIT:

Je hebt het allemaal; die dikke baan, vette auto, financiële zekerheid, fijn huis, relatie, feestjes, healthy lifestyle (die óf hard werken kost, óf er steeds bij in schiet). Maar dit volhouden kost je steeds meer moeite. En het geeft je niet wat je hoopte dat het je zou geven: rust als je alles voor elkaar zou hebben. Je voelt het niet. Het maakt je niet blij.

Als je heel eerlijk bent, past je baan al een tijd niet meer bij je. Je hebt met hard werken de functie bereikt waarvan je dacht dat je 'er' zou zijn en nu... zie je steeds tegen werken op. Oké, het verdient lekker en de status is fijn, maar dag in, dag uit al die tijd besteden aan je werk dat maakt je niet blij. Er blijft te weinig tijd over voor de dingen die écht belangrijk voor je zijn.

Er gaat zoveel energie uit aan wat je allemaal MOET... dat trekt je leeg. Als je naar je gedachten luistert, moet je heel veel. Dat wisselt ook steeds, dus je kan geen keuze maken. Eigenlijk ben je gewoon geblokkeerd, veel voelt zwaar. Je wilt wel rust nemen, maar je moet nog zoveel doen, rust lukt pas in de vakantie weer. En die is nog heel ver weg....

Je bent misschien wel op een punt dat je het anders wilt gaan doen, maar eigenlijk vind je dat ook heel spannend. Nu lees je over dit retreat en twijfel je ook weer. Wel of niet doen? Mag je geld uitgeven aan jezelf? Wat als je geen klik hebt met al die andere mensen die daar komen? Wat als je niet opgevangen wordt? Wat als het tegenvalt? Wat als dit ook weer niet helpt?

WHAT IF?

Je minder druk zou voelen om aan een ideaalbeeld te voldoen. En dat je dus niet overal bij hoeft te zijn, dat je echt gaat begrijpen wat zelfacceptatie inhoudt, en dat je niets meer hoeft te bewijzen? Je tijd doorbrengen met waar je echt waarde aan hecht; familie, natuur, en je imago best wat minder belangrijk mag zijn.

Je vertrouwen zou hebben in jezelf, dat je het juiste doet. Dat je goed bent zoals je bent. Dat je de goedkeuring van anderen niet meer nodig hebt en je je ook geen zorgen meer maakt over wat anderen vinden van de keuzes die jij maakt?

Je rust gaat vinden? Dat je erop gaat vertrouwen, dat alles op het juiste moment voor je komt en dat je keuzes gaat maken in je leven die werken voor jou? Dat je daardoor veel lekkerder in je vel gaat zitten en nooit meer dingen hoeft te overdenken, omdat je in verbinding bent met je intuïtie?

Je vanuit liefde, tijd en ruimte maakt, voor jezelf? Je jezelf ten diepste gaat begrijpen en daardoor super stevig met beide benen midden in het leven gaat staan? En door de verbinding met jezelf, je altijd zult weten wat je volgende stap zal zijn?

D U S . . .

Blijf je aanmodderen en leven voor het weekend en van vakantie naar vakantie? En sta je dan vervolgens over een jaar nog steeds op hetzelfde punt als nu? Alles strak voor elkaar voor de buitenwereld, maar diep van binnen helemaal niet gelukkig? Blijf je jezelf opnieuw een hele tijd afvragen hoe het nou precies zit met jou en wat je volgende keuze zou moeten zijn? Of neem je de stap en zien we je op 3, 4 en 5 maart op ons retreat?

We zijn geprogrammeerd om het goed te doen voor anderen, om er veilig bij te blijven horen. Daarvoor zetten we onze eigenheid opzij. En dan komen we op een punt dat we iets lijken te missen.

Die leegte, dat is het missen van de verbinding met jezelf. Die verbinding gaat in onze ogen niet over iets doen, of iemand worden, maar juist over het afleggen van alle verwachtingen waaraan je dacht te moeten voldoen. Het loslaten van dingen waarmee je je identificeerde.

Hoe meer van die lagen je af kunt leggen, hoe dichterbij wie jij in essentie bent. Wij begeleiden je met veel liefde op dat pad. Je hoeft bij ons niets of niemand te worden, of dingen te kunnen. Je bent al iemand. En wij helpen jou graag herinneren aan je essentie.



IF IT IS
SHOWING
UP, THEN
YOU ARE
READY FOR
IT



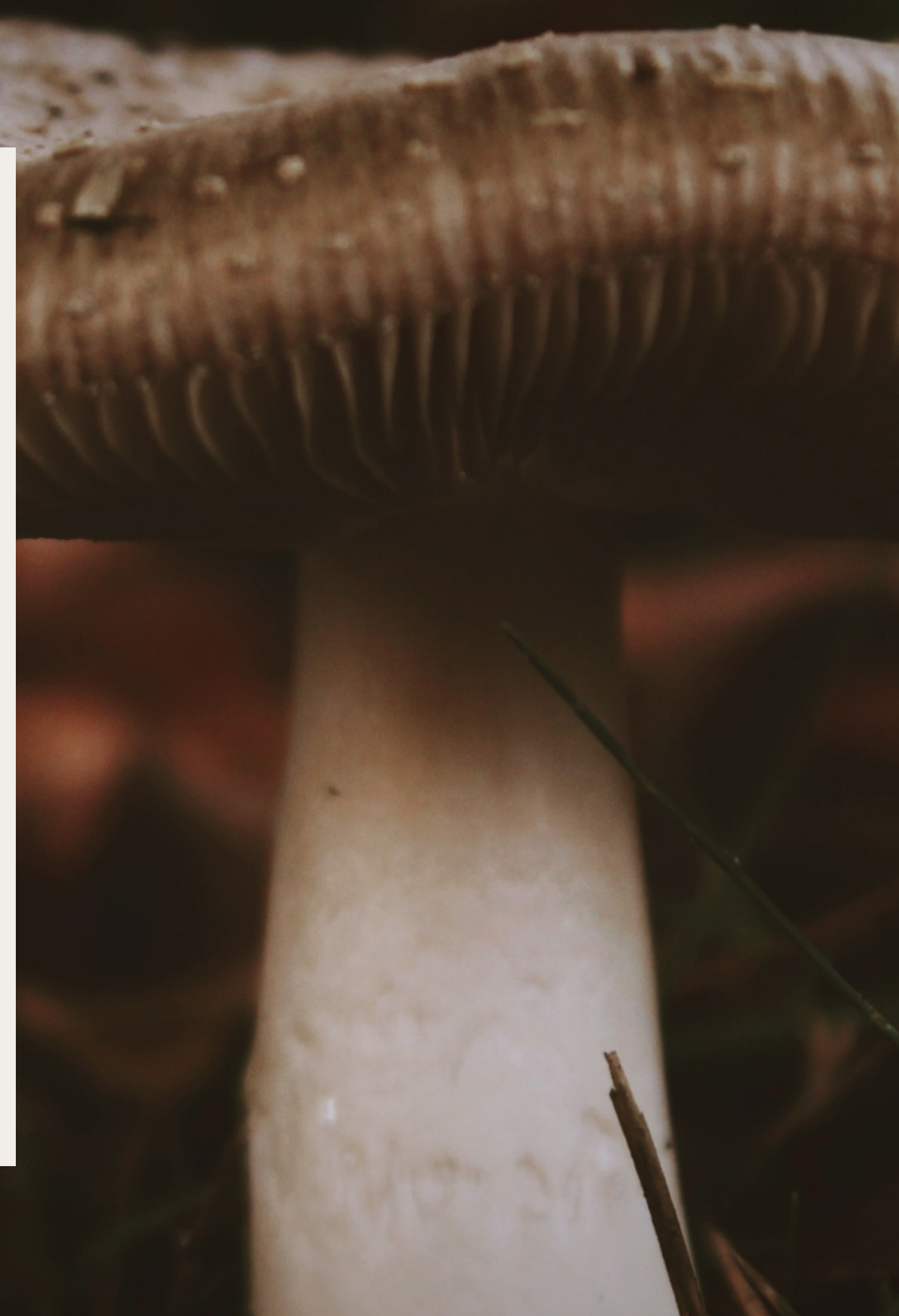
YOU WILL REMEMBER THIS...

- Je loopt anders, je voelt je anders, zoveel dichterbij jezelf. Je voelt vertrouwen dat het klopt wat je hart wil.
- En je bent rustiger in je dagelijks leven, je verliest jezelf minder snel, als het even niet zo chill is. Het komt goed.
- Je energie komt terug, je drijfveer, je spark! Je hebt het gevoel weer in beweging te zijn, in de juiste richting voor jou.
- Jij bent klaar voor een leven rondom jouw verlangens en neemt de regie om dat ook te gaan doen.
- Je leven krijgt meer diepgang, er is een diepere verbinding met de mensen om je heen en je werk krijgt meer zingeving.
- Je begrijpt zoveel meer van wat er met zelfacceptatie en zelfliefde wordt bedoeld.



THIS IS IT

- Kennismaking en intake (online)
 - Uitgebreide informatie over hoe je jezelf voorbereidt op het retreat.
 - **3-daags retreat op 3, 4, 5 maart 2023.**
 - Aankomst op vrijdag om 18.00uur, intentie sessie met verbonden ademhaling, samen eten en verbinden rond het vuur.
 - Zaterdag truffelceremonie en 's avonds samen eten.
 - Zondag een lazy ontbijt, een frisse duik in een prachtig Drents natuurmeer, integratiecirkel, afsluiting rond 14.00uur.
 - Dit weekend is all in, dus inclusief maaltijden, koffie, thee, fruit, etc.
 - Overnachting in een slaapzaal, privé kamer extra bij te boeken voor €40,- per kamer, per nacht. Vraag naar de mogelijkheden.
-
- **€695,- incl. btw.**



HENNIE

Ik was altijd bezig met status: laten zien aan de buitenwereld hoe goed ik het had. Wonen in een prachtig monumentaal pand, dikke cabrio, mooie functietitel ‘director’ en strak in het pak. En ik wilde alleen maar meer.

Alleen van binnen was ik echt niet happy. Ik realiseerde me dat ik zo bezig was om indruk te maken op een ander, dat ik helemaal kwijt was wat ikzelf wilde en waar ik nou echt gelukkig van werd.

Na een burn-out ben ik gaan reizen. Daar was ik heel erg ontspannen en zat ik goed in mijn vel., alleen bij terugkomst kwamen toch mijn oude patronen weer boven. Ik ging me weer bewijzen.

Met mijn nieuwsgierigheid ging ik overal op zoek naar manieren om gelukkiger te zijn. Ik ben veel interessante methoden tegengekomen, maar ademwerk en de truffels, wow, dat bracht me een laag dieper, waar ik tot dan toe niet kon komen. Dieper bij wie ik in echt ben en wie ik wil zijn. Niet vanuit goedkeuring van de ander, maar vanuit onvoorwaardelijke verbinding.

Ik ben zelf zo lang bezig geweest om meer geluk in mijn leven te krijgen, dat ik alles wat ik heb geleerd graag met je wil delen. Een plek waar we echt in verbinding gaan, gelijkwaardigheid is en waar alles er mag zijn.



LAURA

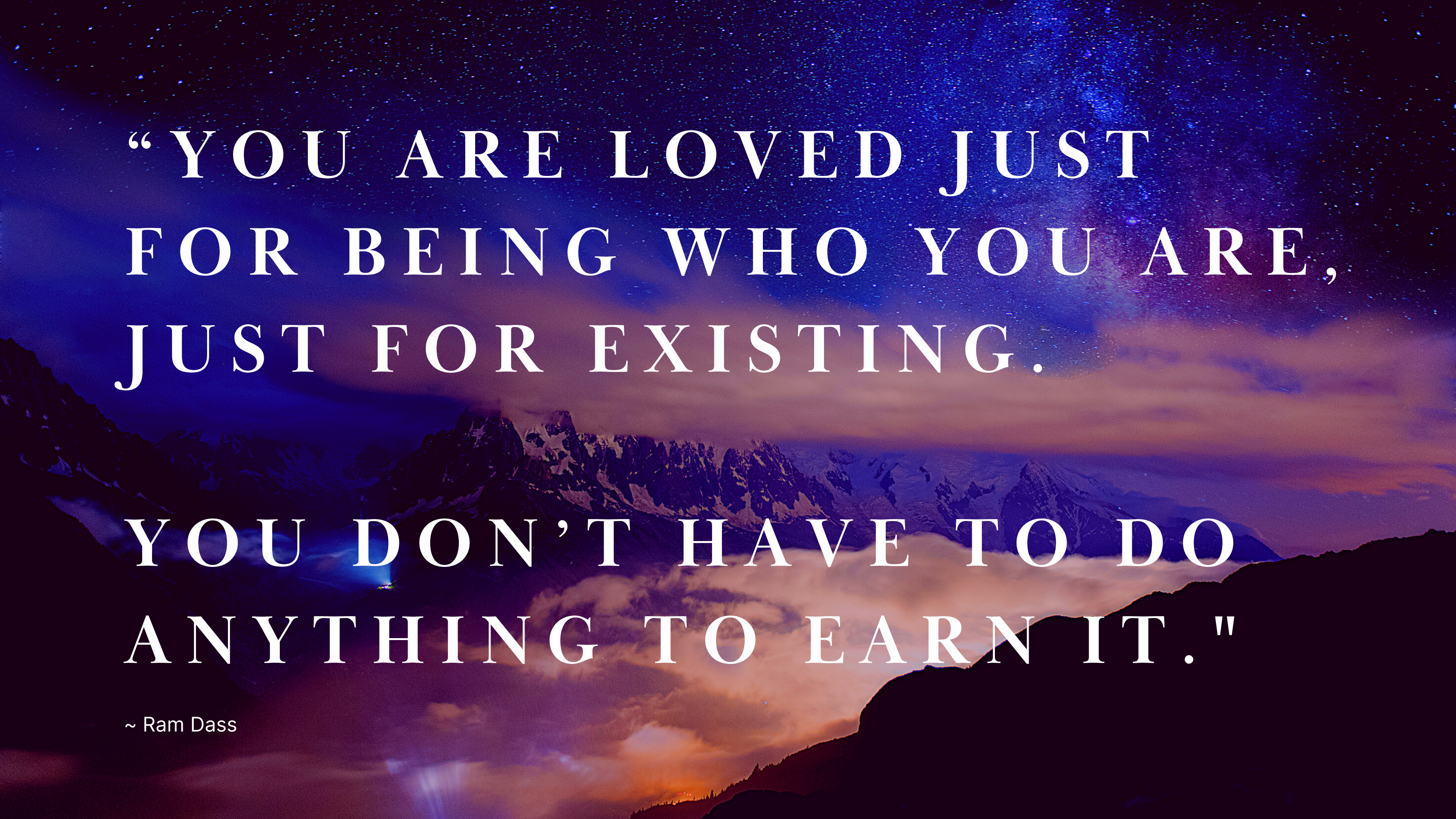
Ook ik had het allemaal voor elkaar: droomhuis op het platteland, masterdiploma op zak, baan met goed inkomen, ik was the good girl en voor de buitenwereld klopte alles: picture perfect.

Toch werd ik depressief en kreeg ik twee keer (ja echt) een burn-out. Ik was altijd bezig met afstemmen op anderen, zodat ik het ‘goed’ deed en ik niemand tot last zou zijn. Dat kostte me al mijn energie. Wie ik zelf echt was, dat raakte ik meer en meer kwijt.

Tot dus mijn tweede burn- out. Ik was het zat om binnen de lijntjes te kleuren. Ik ging een sjamanistische opleiding volgen en kwam daar in aanraking met de truffels. It changed my life, ik herinnerde me weer wie ik ten diepste ben en ging me ook zo ging uitdrukken.

Hennie leerde ik kennen op een opleiding ademwerk die we samen deden. Toen ik hem voor het eerst zag, gniffelde ik om zijn strakke haar. Pas toen we samen voor het eerst een ademsessie deden, voelde ik de verbinding. Ware verbinding gaat niet over uiterlijk, of over wat we doen in het leven. Ware verbinding komt vanuit je essentie, vanuit je ziel.

Ik doe dit werk omdat ik ervan geniet. En omdat ik jou wil zien, alles van jou als mens, en ik kijk ernaar uit om te zien dat je net zoveel mens bent als ik.



“YOU ARE LOVED JUST
FOR BEING WHO YOU ARE,
JUST FOR EXISTING.

YOU DON'T HAVE TO DO
ANYTHING TO EARN IT.”

~ Ram Dass



DE TRUFFELS

Het mycelium is enorm. Het is overal, in ieder mens, dier, in iedere boom, het is in de aarde en het dwarrelt door de lucht. Door te verbinden met de truffels, verbind je met het mycelium. Met de truffels stel je je open voor een ruimte waar inzichten en ideeën flowen, vrij van controle. En daar in die ruimte leren we. We zien onszelf voor wie we zijn, we beseffen de omvang en de verbinding in het hele universum, we hervinden onze ware natuur.

Wij geloven dat planten en funghi, in dit geval de truffels, onze natuurlijke gidsen kunnen zijn. En dat verbinden met de spirit van de truffel verbinden met het mycelium is, en daarmee met alles. Tijdens een truffelceremonie kun je opnieuw die interconnectedness gaan voelen. En het weten dat ook jij deel uitmaakt van alles, en dat alles deel uitmaakt van jou, precies DAT kan je leven veranderen.

De truffels activeren je hersenen. Er worden nieuwe verbindingen gelegd en je hersenactiviteit neemt toe. Daardoor zou je kunnen zeggen dat de truffels de uitgesleten padjes in je brein (je vaste patronen en programmeringen) glad schuiven. Er ontstaan nieuwe perspectieven die je nooit had kunnen bedenken. En dat geeft lucht, vrijheid. Jouw patronen kunnen blijvend veranderen na een truffelceremonie.

De werkzame stof in truffels is psilocybine. In je lichaam wordt dit omgezet naar psilocine, een lichaamseigen stof die inwerkt op de serotoninereceptoren in je brein. Dit kan zorgen voor een diepe staat van ontspanning. De truffels maken je ‘monkeymind’ rustig: die drukke gedachten, of dat Urker mannenkoor op je schouder. Dit maakt dat je dichterbij je ware zelf komt. Uit je hoofd, in je lichaam. Maar: iedere reis met de truffels is anders.

Truffels zijn legaal, volledig natuurlijk en niet verslavend. Truffels maken je helder, een heel andere ervaring dan het verdovende alcohol. Je gaat er geen ‘rare’ dingen van doen. Een truffelceremonie brengt je een verdieping in je persoonlijke ontwikkelingsproces en het effect ervan kan in sommige gevallen gelijk staan aan jaren conventionele therapie. Voor veel mensen die een ceremonie hebben gedaan, staat deze in de top 5 van meest bijzondere en belangrijke gebeurtenissen in hun leven.

We kijken samen vooraf bij de intake of het veilig is voor jou om te reizen met truffels. We houden daarbij rekening met eventuele medicatie, je voorgeschiedenis en hoe je op dit moment in je vel zit. Er zijn een aantal contra-indicaties: onder andere hartklachten, actuele mentale gezondheidsklachten en zwangerschap zijn een nee voor truffels. Raadpleeg bij twijfel altijd een iemand met een medische achtergrond.

VOOR

- Kennismaking en intake
- We beantwoorden al je vragen, geven vooraf uitgebreide informatie waarmee je je zo goed mogelijk voorbereidt, er is o.a. een dieet vooraf.
- Ademsessie. De adem helpt je te voelen wat er is en op welke manier je je intentie daaraan kunt verbinden. *Energy flows where intention goes.*
- Hoe steviger je intentie staat, hoe duidelijker de antwoorden in je ceremonie.

TIJDENS

- Een truffelceremonie is een initiatie into the unknown, en wij zijn ons er bewust van dat dit een bijzonder moment in jouw leven is.
- Tijdens een ceremonie lig je op een fijn bedje en is er een veilige sfeer, zodat je naar binnen kunt keren, op reis met je onderbewuste.
- De ceremonie is tijdens dit retreat in een groep, wat bijzonder en heel verbindend is om samen te beleven.

NA

- Het is belangrijk dat je weer aardt in de realiteit en rust neemt. Je hersenen zijn heel actief geweest en daardoor kan je heel moe zijn.
- Aandacht voor de verbinding met je lichaam en delen met elkaar in een cirkel over de ceremonie.
- We helpen jou begrijpen wat je mee hebt gemaakt in je ceremonie en dat betekenis te geven, zodat je er echt wat aan hebt in je dagelijks leven.

CONTACT

Meer weten? Heb je vragen? Aanmelden?
We vinden het echt leuk om met je te verbinden!

Oh en... dit retreat wordt naast verbinden met je lichaam en een reis into the unknown, óók gewoon heel erg leuk: een fijne groep gelijkgestemde mensen, op een locatie in de Drentse natuur, lekker eten, rust en heel veel liefde en plezier.

Uit ervaring weten we: je gaat het gevoel hebben een enorme reis te hebben gemaakt.



Hennie

📞 + 31 6 52 367 114

🌐 @henniebronscoaching

🌐 www.henniebronscoaching.com

✉ info@henniebronscoaching.com

Laura

📞 +31 6 150 52 956

🌐 @laurabeunk.nl

🌐 www.laurabeunk.nl

✉ info@laurabeunk.nl

Locatie

De Stille Kracht

Schoonlooërstraat 7

Westdorp (Drenthe)

🌐 www.de-stillekracht.nl