

## Retraite Levensvreugde

Hoe heerlijk zou het zijn om eind van het jaar, als de dagen al wat korter zijn en de decembermaand voor de deur staat, tijd en ruimte te maken om stil te staan bij een Vreugdevoller leven?

Ruimte om te voelen hoe het met je gaat en wat belangrijk voor jou is. Ruimte om iets te leren over het onderscheid tussen je pijn en emoties en jouw kwaliteiten. De dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn. De betekenis van jouw leven.

Even een dag of 5 naar een mooie plek in de buurt van Lochem.

Waar je drie heerlijke maaltijden per dag, onbeperkt vers fruit, koffie en thee tot je beschikking hebt. En vooral alle tijd en ruimte om je dieper met jezelf te verbinden.

### ***Hoe heerlijk is dat?***

Het is mogelijk!

Van 17 t/m 21 november 2019 organiseer ik in centrum Athanor de 5-daagse retraite Levensvreugde. De op één na laatste keer dat ik op retraite was in centrum Athanor liep ik de laatste dag vanuit de tuin naar binnen. Op het moment dat ik de deurklink pakte hoorde ik ineens:

‘Het leven is een feestje, en je bent uitgenodigd ☺’

Graag ga ik met jou, en andere gemotiveerde vrouwen, naar Lochem en begeleid ik je door middel van yoga, meditatie, droomduiding en healing om je contact met jouw Levensvreugde te verdiepen.

### ***Praktische informatie***

De retraite vindt plaats in 2019 van zondagmorgen 17 november 10.00 uur tot donderdagmiddag 21 november 16.00 uur in centrum Athanor in Lochem. Je bent zondagmorgen vanaf 9.00 uur van harte welkom om je kamer in te richten, koffie/thee te drinken en vast een beetje te landen.

De kosten bedragen 450 euro voor de begeleiding. Indien je je aanmeldt voor juli 2019, en betaalt voor september 2019, krijg je 75 euro korting en betaal je 375 euro. De kosten voor de accommodatie bedragen 550 euro voor een één persoonskamer en 465 euro voor een gedeelde kamer (twee personen). De prijzen zijn voor particulieren inclusief BTW, zakelijk exclusief BTW.



### ***Over mij***

Mijn naam is Judith van der Leij-Alblas. Ik ben getrouwd en moeder van twee zonen. Ik werk als healer, meditatielerares, yogadocent en diëtist bij Voeding voor Jezelf. Vooral ben ik mens, die met vallen en opstaan leert over het leven ☺.

Ik volg sinds 1998 de leer van Bob Moore. Deze spirituele leer combineert wijsheden uit oude tradities (zoals het Christendom en het Tibetaans Boedhisme) met wetenschappelijke kennis over energie. Daarnaast ben ik opgeleid tot yogadocent, waarmee het 8-voudige pad van de yoga is ingebed in mijn leven en werk. Om het plaatje compleet te maken ben ik ooit begonnen als diëtist en kan ik je ondersteunen in het vinden van een eet- en leefpatroon wat je helpt jouw kwaliteiten te leven. Voel je vooral vrij om contact met me op te nemen als je interesse hebt in deelname aan de retraite, dan kunnen we kennismaken. Je kunt me bereiken op 0543-565474 of via de mail [judith@voedingvoorjezelf.nl](mailto:judith@voedingvoorjezelf.nl).