



NBI

Nonduaal Biodynamisch Instituut

Lichaamswerke voor de Ziel !!

Lente
Retraite

Kalender
2025

Individuele
sessies

Herdenking Hans
Rietveld



4-daagse Lente Retraite: Herbronning & Vernieuwing do.-zo. 1 t/m 4 mei 2025

[Reserveer nu jouw plekje](#)

Ervaar in alle rust en stilte de NIEUWE Lente Retraite
“Herbronning en Vernieuwing”

Een unieke uitnodiging

Gun jezelf een moment van rust en innerlijke transformatie tijdens onze Lente Retraite “Herbronning en Vernieuwing”. Deze Lente Retraite wordt georganiseerd door Anja Coppens en Gerald Westhoff die samenwerken om een ruimte te creëren waarin stilte, groei en hernieuwde inspiratie centraal staan.

De lente is hét seizoen van groei en vernieuwing. Dit maakt het de perfecte tijd om je innerlijke bron te voeden en los te laten wat jou niet meer dient. Tijdens deze retraite bieden we een geborgen en serene omgeving waarin je diep kunt herbronnen en nieuwe energie kunt opdoen.

Waarom deelnemen?

- ✿ *Innerlijke rust:* Ontsnap aan de drukte van het dagelijks leven en ervaar diepe ontspanning in de prachtige en spirituele omgeving van de abdij.
- ✿ *Herbron en verfris:* Verbind opnieuw met jezelf en vind een hernieuwd gevoel van helderheid en focus.
- ✿ *Groei en transformatie:* Laat oude patronen los en maak ruimte voor nieuwe inspiratie en inzichten.
- ✿ *Verbondenheid:* Ontmoet gelijkgestemde mensen die dezelfde behoefte hebben aan verdieping en hernieuwing.
- ✿ *Lente-energie:* Gebruik de kracht van de lente om je innerlijke balans te herstellen en je voor te bereiden op een nieuw seizoen van groei.

Wat kun je verwachten?

Ons programma is zorgvuldig samengesteld om je te ondersteunen in een diepgaand proces van herbronning en vernieuwing. Hieronder een greep uit de activiteiten en sessies die worden aangeboden:

- ✿ *Geleide meditaties:* Breng lichaam en geest tot rust met dagelijkse meditaties in een sfeer van stilte en bezinning.
- ✿ *Reflectiemomenten in stilte:* Gebruik de serene omgeving van de abdij om tot jezelf te komen en vernieuwde inzichten te krijgen.
- ✿ *Sessies over herbronning en vernieuwing:* Inspirerende sessies waarin je leert hoe je oude patronen kunt loslaten en jezelf opnieuw kunt verbinden met jouw kern.
- ✿ *Natuurwandelingen:* Geniet van de rustige abdijsuinen en de omringende natuur terwijl je je innerlijke rust verdiept.
- ✿ *Groeps gesprekken:* Deel je ervaringen en ontvang steun in een warme, veilige groep.
- ✿ *Creatieve expressie om energie te laten stromen.*

Team:

De Lente retraite en activiteiten worden begeleid en ondersteund door **Gerald & Anja**



Gerald en Anja heten je van harte welkom!

Samen hebben we jarenlange ervaring in het geven van opleidingen, Craniosacraal-sessies, individuele- en groepsbegeleiding en meditaties. Dit is een uitnodiging om enkele dagen te verdiepen, te ontspannen en een bewuste adempauze voor jezelf te nemen, precies zoals je bent (geen voorkennis of ervaring vereist).

**Locatie:**

De oude Sint-Andriesabdij in Zevenkerken bij Brugge, Vlaanderen (België). Landelijke ligging in de natuur met een groot bos/park waar deze retraite doorgaat.

Praktisch:

Verblijfsduur van donderdag t/m zondag, 1 t/m 4 mei '25 (1 mei feestdag). Aankomst donderdag tussen 10-12 uur met daarna lunch. Vertrek zondag na de lunch en afronding rond 15 uur.

Inbegrepen in de kostprijs:

- Overnachtingen in de rustieke Abdij in een kamer alleen (of gedeeld als je wilt)
- Maaltijden (ontbijt, lunch en avondmaal) - laat eventueel uw dieetwensen weten.

- Doorlopend water, koffie, thee, fruit en gezonde versnaperingen.

- Alle groepsactiviteiten

Tarieven:

Inclusief verblijf & maaltijden (logies) gedurende de hele periode: € 495 per persoon.

Aanmelden:

- Nonduaal Biodynamisch (Gerald Westhoff)
info@nondualbiodynamics.com / 0468 222622
- Power your Stillness (Anja Coppens)
hallo@poweryourstillness.be / 0474 523733

Facebook [Lente retraite](#)

Informatie op nondualbiodynamics.com en poweryourstillness.be

*"In Diepe Stilte is er iets in Mij dat verbindt met Jou
en iets in Jou dat verbindt met Mij."*

[Reserveer nu jouw plekje](#)



Workshop
"Mooi geregeld: Opruimen voor
je doodgaat"

Zat. middag 5 april
13:30-17:00u
"Shamballa" Deinze

[meer info](#)

[Aanmelden workshop](#)

Workshop
"Van Trauma naar
Boeddha !!"

Zat. middag 26 april
13:30-17:00u
"Shamballa" Deinze

[meer info](#)



[Aanmelden workshop](#)

Opname Herdenking
Hans Rietveld †

[link](#)



Gedurende het hele jaar kunt u terecht voor uw **individuele sessie** Nonduaal Biodynamisch "*Lichaamswerk voor de Ziel !!*" op afspraak in onze praktijken in [Gent](#) of [Lede](#) (bij Aalst).
Neem gerust contact op.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat we in het verleden (in)direct contact hadden. We willen u graag blijven informeren en houden ook niet van spam. Laat ons gerust weten als u dit niet meer wenst te ontvangen, dat kan ook online via onderstaande link en de [website](#) daar vindt u ook onze vorige nieuwsbrieven. Dankuwel.

[Nonduaal Biodynamisch Instituut](#)

info@nondualbiodynamics.com

Schaverdijnstraat 69, 9000 Gent (BE)

+32(0)468 22 26 22

[Afmelden](#) / [Aanmelden](#)

