

3-daagse yoga- en meditatie-retraite gericht op Innerlijke vuur.

Dag 1: Het Innerlijke Vuur Ontsteken

Ochtend:

- 10:00 - Aankomst en Registratie - Welkomstwoord en Introductie tot het Vuurelement
- 11:00 - Voorzichtige Opwarmende Yogasessie (Focus op het opbouwen van warmte)
- 11:30 - Geleide Meditatie: Het Ontsteken van Je Innerlijke Vlam (30 minuten)
- 12:30 - Lunch

Middag:

- 13:30 - Vrije Tijd/Persoonlijke Reflectie
- 16:30 - Workshop: Het Begrijpen van het Vuurelement in Yoga en Ayurveda (30 minuten)
- 17:00 - Yoga (Focus op Zonnegroeten)

Avond:

- 18:30 - Diner
- 20:30 - Yoga Nidra met Vuurelement Thema (Geleide Ontspanning)
- 21:00 - Groepsdelingscirkel rond een Kampvuur meditatie met focus op het observeren van licht en warmte.

Dag 2: Kracht en Passie Opbouwen

Ochtend:

- 7:30 - Yoga bij Zonsopgang (Focus op de Zonnevlechtchakra) / Ochtendmeditatie: Passie en Kracht Omarmen
- 8:30 - Ontbijt/ vrije tijd
- 11:00 - Workshop: Pranayama voor Vuur - Adem van Vuur Technieken (30 minuten)
- 12:30 - Lunch

Middag:

- 13:30 - Vrije Tijd/Persoonlijke Reflectie
- 16:30 - Creatieve Expressie Workshop: Kunst met Vuurtinten (Rood, Oranje, Geel)

Avond:

- 18:30 - Diner
- 19:30 - Vrije tijd/ ontspanning moment
- 21:30 - Kaarslichtmeditatie

Dag 3: Transformatie en Vernieuwing

Ochtend:

- 7:30 - Ochtend cacao ceremonie
- 8:30 - Ontbijt
- 9:30 - Vrije tijd/ inpakken

Middag:

- 12:30 - Lunch
- 13:30 - Sluitingscirkel en Deling (Reflectie op Transformatie)
- 15:00 - Afscheid en Vertrek

Deze vuurgerichte retraite-agenda is ontworpen om de energie, kracht en transformerende kracht van het vuurelement te benutten door middel van yoga, meditatie en aanverwante activiteiten.