

Retraite: Einde aan patronen



Voel jij dat er winst te behalen is in **zelfliefde**? En wil jij daadwerkelijk **stoppen** met **verslavende patronen** zoals zelfafwijzing, schadelijke stoffen innemen of in een ongelijkwaardige relatie blijven hangen? Dan is deze retraite voor jou!

Herken jij je in:

- Jezelf pijn doen
- Jezelf vergiftigen
- Teveel werken
- Verdwijnen in Netflix
- Ongelijkwaardige relatie in stand houden
- Overmatige seks
- Veel aandacht willen
- Overvloedig of te weinig eten
- Woedeaanvallen
- "Nice guy" uithangen (jezelf aanpassen)

Trainers



Baukje Fortuijn



Esther Iepema



Jeroen Tempels

Onze trainers begeleiden je tijdens deze retraite van **A tot Z** en deinzen niet terug van wat er "los" komt. Ieder hebben ze hun eigen **specialisme** gecreëerd vanuit eigen ervaringsleer, trainingen en delen hun achtergrond in de **CREF Methode**. Jan Geurtz en meerdere grootmeesters in bewustzijnstrainingen zijn een grote inspiratiebron.



Aanmelden via baukje@ikev.nl of 06 19 17 44 87

Retraite: Einde aan patronen



Locatie

Haus Vinzenz te Amel (België) wordt speciaal voor deze retraite ter beschikking gesteld. Er zijn geen andere groepen aanwezig en het hostel is even helemaal "van ons".

Data en Kosten

Data: za 2 sept 2023 t/m do 7 sept
€ 445,- p.p. all-in met gedeelde kamer of
eigen kampeermiddelen
€ 525,- p.p. all-in privé eenpersoonskamer

**Deze retraite is met korting te combineren
met de Tantra Deep Dive (€ 595 - € 675)**

Programma

Dagelijks begeleidde meditaties | In kaart brengen van zelfdestructie
| Bewustwording van emotionele lading wel of niet willen voelen |
Oefeningen om zelfafwijzing te doorbreken | Stiltewerk | Stemwerk |
Emotie regulatie | Innerlijk kind werk

Vooraf

Om het meeste uit deze retraite te halen, is het belangrijk dat je:

- Kunt erkennen dat je jezelf afwijst met bepaald gedrag
- **Liefst** al minimaal 2 weken (deels) gestopt met de verslaving.
Dit mag op wilskracht zijn gebeurd.
- Literatuur van **Jan Geurtz** hebt gelezen: De verslaving voorbij
& Verslaafd aan liefde

Wees welkom



Aanmelden via baukje@ikev.nl of 06 19 17 44 87

Retraite: Tantra Deep Dive



Ben jij toe aan meer verdieping en wil je jezelf nog beter leren kennen? Tijdens deze retraite gaan we de schaduwkanten van jezelf opzoeken om vervolgens een diepe duik naar het licht te kunnen maken.

Met veel verschillende interacties zullen we je eigen flow van energie weer opzoeken en totaal mogen uitleven. Verbinding, hechten, liefde ontvangen en je eigen seksualiteit opzoeken staan deze dagen centraal.

We gaan aan de slag met

Ontdekken van eigenwaarde (ook op seksueel gebied)

Bewustwording van wat is een eigen behoefte en welke van de ander

Durven te openen naar volledige kwetsbaarheid

Seksuele energie willen omzetten naar bruikbare energie in het dagelijks leven

Trainers



Baukje + Jeroen



Frans + Nicolien (assistenten)

Onze trainers begeleiden je tijdens deze retraite van **A tot Z** en deinzen niet terug van wat er “los” komt. Ieder hebben ze hun eigen **specialisme** gecreëerd vanuit eigen ervaringsleer, trainingen en delen hun achtergrond in de **CREF Methode**. Jan Geurtz en meerdere grootmeesters in bewustzijnstrainingen zijn een grote inspiratiebron.



Aanmelden via baukje@ikev.nl of 06 19 17 44 87

Retraite: Tantra Deep Dive



Locatie

Haus Vinzenz te Amel (België) wordt speciaal voor deze retraite ter beschikking gesteld. Er zijn geen andere groepen aanwezig en het hostel is even helemaal "van ons".

Data en Kosten

Data: vr 8 sept 2023 t/m zo 10 sept
€ 210,- p.p. all-in met gedeelde kamer of
eigen kampeermiddelen
€ 295,- p.p. all-in privé eenpersoonskamer

Deze retraite is met korting te combineren met Einde aan patronen (€ 595 - € 675)

Programma

Dagelijks begeleidde meditaties | Opzoeken schaduwkanten | Onderzoeken van donkere energie en seksuele verlangens | Seksuele trauma's ontmaskeren | Lichte energie laten vloeien

Vooraf

Om het meeste uit deze retraite te halen, is het goed om te weten dat:

- Eerdere ervaring met Tantra een pré is
- Geen van onze trainingen gebaseerd zijn op seks
- Er is **geen goed of fout**, wel afstemming of het geheel klopt
- Er wordt veel met ademhaling gewerkt om emoties te laten stromen
- Tijdens de retraite kan er gewerkt worden als individu, koppel of met gelegenheidspartner
- Literatuurtip **David Deida**: De kracht van echte mannen (voor ♂), De kracht van echte vrouwen (voor ♀) & De blauwe vlam

Wees welkom



Aanmelden via baukje@ikev.nl of 06 19 17 44 87