

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:

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

Trainers IKEV Centraal



Baukje Fortuijn



Esther Iepema

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

Het nieuwe retraite centrum in Overberg is helemaal af. Er zijn geen andere groepen aanwezig en het huis is even helemaal "van ons".

Duur en Kosten

Duur: 6 dagen
€ 1750,- p.p voor CREF abonnees
€ 2150,- p.p. voor niet-abonnees

De prijs is incl. overnachting en verzorging.
Start: donderdagavond om 19u00, Einde: dinsdagmiddag om 13u00.

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