



Purnama Retreat

De **Purnama**, de volle maan, luidt een nieuwe fase in. Tijdens de **Purnama Retreat in Bali** word je begeleid om je negatieve patronen te doorbreken die je vast- of tegenhouden. Je leert de verandering te omarmen die je naar je ware zelf en jouw levensdoel zal leiden. Het brengt je rust en harmonie. Ga terug naar je geboorte-energie en onderga de purificatie.

Wil je vanuit je hart leven?

Met meer energie en ontspanning?

En gelukkiger door het leven gaan?

Boek dan de **Purnama Retreat Bali**

Van 11 oktober tot 18 oktober 2019

Zie achterzijde voor informati



Programma Purnama Retreat Bali

11 oktober start het programma

Je kunt 10 oktober inchecken en kennismaken met de overige deelnemers en retreatleiders onder het genot van een hapje en een drankje.

Dagelijks ochtendprogramma:

7.00u wandeling in stilte 40 minuten

8.00u ontbijt

9.00u Qi Gong

10.00u meditatie

Daarna tot 12.00u eigen tijd

12.00u lunch

Dagelijks middagprogramma:

13.30u -15.30u Bewustwordingsprogramma begeleid met meditaties, visualisaties en oefeningen

Dagelijks avondprogramma:

18.00u avondeten, geschikt voor vegetariërs
Gezellig tafelen en napraten.

Invulling middag programma per dag

Dag 1: Waarom ben ik hier? Wat wens ik te

halen? Wat wil ik bereiken?

Dag 2: Waar loop ik tegenaan? Wat is je persoonlijke thema?

Dag 3: Staat in het teken van reiniging en de vollemaan-ceremonie.

Volle dag met bezoek tempels, het Puri gangga ritueel met reiniging door hoge priester. 's Avonds wonen we de vollemaan-ceremonie bij.

11 oktober 2019 t/m 18 oktober 2019

Pantai Mas Spiritual Centre Lovina

Dag 4: Zelfacceptatie, goed zoals je bent en bewustwording

Dag 5: Leven vanuit rust, harmonie en ruimte in jezelf

Dag 6: Waar sta ik over 5 jaar? Schrijven liefdevolle brief aan jezelf

Dag 7: Afsluitende bewustwordingsdag verbinden in zelfliefde

's avonds gezamenlijke afsluiting

Kosten

voor het verblijf en de Purnama Retreat: € 1.350,- Euro p.p.

excl. internationale vlucht en reis- en annuleringsverzekering

Incl. luchthaven transfer, alle maaltijden incl. koffie, thee en sap, zeven dagen retraite-programma, een massage, vollemaanceremonie met reinigingsritueel door priester, kookworkshop en excursie dolfijn-spotten.

Het Retreat wordt geboekt bij het

reisbureau Go Indonesia. Het Retreat-programma kan onderdeel zijn van een langere reis door Indonesië.

Go Indonesia kan een reisprogramma op maat voor je samenstellen.

Informatie en boeken/aanmelden:

Stef Schoolderman: 06 466 06 514

Monique Verbeek: 06 412 69 903

Constance Smits: 06 225 11 704

<https://www.thesourceswlc.nl/contact>

