

Het programma

Dag 1 | Dag van aankomst

Onze lokale chauffeur haalt je op van de luchthaven in Sarajevo om je naar de Pyramid Village te brengen. Na een heerlijk gezamenlijk diner waarbij we elkaar een beetje hebben leren kennen, is er een mooie geleide meditatie bij het kampvuur. We delen met elkaar welke intenties je mee wilt nemen voor deze retraite die we door middel van een ritueel gaan vastleggen.

Dag 2 | Mannelijke Energie

We starten de dag met een good morning yogasessie; een fijn moment om de dag te begroeten, jezelf te ontmoeten en je op te laden met energie.

Na het gezamenlijke ontbijt maken we een wandeling naar de top van de piramide van de Zon. Bovenop de piramide gaan we de mannelijke energie voelen, laad je jezelf op en kom je tijdens een prachtige meditatie weer dichterbij jezelf. Ook lunchen we samen bij de piramide voordat we terug wandelen naar de Pyramid Village.

Tot aan het diner heb je tijd voor jezelf. Na het gezamenlijke diner is er een body remember stress release sessie waarin je met behulp van ademwerk, triggerpoints en muziek vastgezette stress/trauma gaan ontladen waardoor de energie weer gaat stromen. Je komt weer dichterbij jezelf en in je kracht waardoor je (weer) meer spreekt vanuit je hart en ziel.

Dag 3 | Koudwater training

We beginnen de dag samen met een ontbijt en rijden naar de Kozice waterval. Na een kleine klim omhoog gaan we op een mooie plek bij het water genieten van een meditatie en gezamenlijke lunch. Na de lunch krijg je een koudwatertraining in het kristalheldere en koude bergwater. We steken je interne kachel aan door ademhalingstechnieken van Wim Hof toe te passen om vervolgens diep in ontspanning te duiken. Een hele toffe ervaring die ervoor zorgt dat je vol energie terugkeert naar de Pyramid Village.

In de avond kun je na het gezamenlijke diner deelnemen aan magic dance; een magische avond waar je tijdens het dansen op speciaal geselecteerde muziek merkt dat je lichaam en geest helder en fris aanvoelen en snel in contact komt met je lijf. Dans op het ritme van je gevoel!



Dag 4 | Cultuur en Historie

We ontbijten gezamenlijk bij onze accommodatie waarna je de keuze hebt om mee te gaan naar Sarajevo of een dag voor jezelf inplant.

Onder begeleiding maken we een wandeling door Old Town Sarajevo, waarbij we de historie van de stad leren kennen en een aantal prachtige bezienswaardigheden passeren. Daarna volgt de lunch (deze is voor eigen kosten) in een van de nabij gelegen restaurantjes in de Bazaar straat in Old Town Sarajevo.

Hierna heb je tijd om de Bazaar te verkennen, kunt genieten op een bankje of terrasje van het prachtige uitzicht of waar je de tijd hebt om te shoppen in de leuke winkeltjes met prachtige souvenirs.

Terug bij de Pyramid Village is er een gezamenlijk diner en heb je de avond voor jezelf. Wie wil kan een korte wandeling maken om buiten openingstijd een stille meditatie te houden in de tunnels van Ravne.

Dag 5 | Vrouwelijke Energie

Ook deze ochtend starten we met een ontspannen good morning yoga sessie waarbij we onszelf weer heerlijk opladen. Daarna volgt het gezamenlijke ontbijt. Tussen het ontbijt en de lunch heb je tijd voor jezelf. Zo kun je kiezen om nog een bezoek aan de tunnels te brengen en/of rond te snuffelen in de leuke souvenir standjes, met o.a. edelstenen, sierraden ed.

Na de gezamenlijke lunch rijden we naar de piramide van de Maan, hier is de vrouwelijke energie erg krachtig en goed voelbaar. Een fijne plek om bij jezelf te komen door te mediteren, te wandelen of simpelweg van het uitzicht te genieten. Op de piramide wordt voor ons een heerlijk diner klaargemaakt. Eenmaal terug in de Pyramid Village volgt de tweede body remember stress release sessie en je zult merken dat je nog gemakkelijker bij je ware zelf komt door alles wat je de voorgaande dagen hebt ervaren. Je kunt intens geluk, liefde en licht gaan ervaren. Na de sessie sluiten we deze dag, maar ook deze retraite officieel af bij het kampvuur. We wisselen ervaringen uit en gaan voelen welke boodschap we mee mogen nemen naar huis.

Dag 6 | Dag van vertrek

De laatste dag breekt aan en we ontbijten nog eenmaal gezamenlijk. Dan is het tijd om spullen in te pakken en afscheid te nemen van deze magische plek op moeder aarde. Onze lokale chauffeur haalt je op bij de Pyramid Village om je naar de luchthaven van Sarajevo te brengen.

Let op: door onvoorziene omstandigheden kan er een wijziging in het programma worden opgenomen. Hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.



FLOWING-IN