

Het programma juni 2024

Dag 1 | Dag van aankomst

Onze lokale chauffeur haalt je/ons op van de luchthaven in Sarajevo om je/ons naar de Pyramid Glamping te brengen. Afhankelijk van je vluchttijden en aankomst geniet je van een (gezamenlijk) diner. Tijdens het diner (of later op de avond) maken we verder kennis met elkaar. We sluiten de avond af met een meditatie waardoor helder wordt welke intentie(s) je mee wilt nemen voor deze retreat.

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 rijden we naar het plateau van de 'Piramide van de Zon', vanaf daar maken we een klim naar de top. Bovenop de piramide gaan we de mannelijke energie voelen, laad je jezelf op en kom je tijdens een meditatie weer dichterbij jezelf. Er is tijd om te lunchen bij de piramide, waarna we op het plateau gezamenlijk iets drinken. Daarna wandelen we terug naar de Glamping. Tot aan het diner heb je tijd voor jezelf. Na het gezamenlijke diner is er een BRTT & TRB sessie (Body Remembers Trauma Therapy & Trauma Release Breathwork) waarbij je door het aannemen van verschillende houdingen, ademwerk en muziek vastgezette spanningen, stress en/of trauma gaat ontladen. Hierdoor gaat energie weer voelbaar stromen, kom je dichtbij je gevoel en in je kracht, zodat je (weer) meer voelt en spreekt vanuit je hart en ziel.

Dag 3 | Verbinding in liefdevolle energie

Deze ochtend starten we met het ontbijt bij onze accommodatie. Na het ontbijt rijden we naar de Ravne tunnels. Deze tunnels, van tientallen kilometers lopen als een netwerk onder de hele vallei door.

En wat de tunnels speciaal maakt is het volgende:

- *er is een constante elektromagnetische frequentie van 7,83 Hz (de 'oorspronkelijke' Schumannresonantie) en ook een frequentie van 28,4 kHz (ultrasound);*
- *er is een hoge concentratie van negatieve ionen;*
- *er is geen natuurlijke radioactiviteit, geen kosmische en geopathische straling, geen straling van mobiele telefoons en geen wifistraling.*

Hierdoor maakt het dat een wandeling door de Rave tunnels erg gezond is en uit wetenschappelijk bewijs is aangetoond dat je zelfhelend vermogen een boost krijgt, waardoor je kunt genezen van allerlei ziektes en kwaaltjes.

Tijdens ons eerste bezoek aan de tunnels worden we door een gids begeleid. Als we de tunnels uit zijn, heb je tijd om te lunchen bij een van de restaurantjes en kun je de shops met souvenirs en edelstenen bezoeken.

In de middag bezoeken we de 'Piramide van de Liefde', waar we in liefde verbinden, gaan mediteren en je neemt deel aan een vrouwenlijn opstelling.

's Avonds na het gezamenlijke diner is er ruimte voor 1-op-1 coaching.



Dag 4 | In verbinding met jezelf

Deze ochtend beginnen we weer met een ontspannen Good morning yogasessie. Nadat we samen hebben ontbeten, rijden we opnieuw naar de tunnels. Tijdens ons tweede bezoek aan de tunnels starten we in één van de meditatieruimtes met een gezamenlijke meditatie. Daarna mag je zelf de meditatieroutes volgen en verblijven in de tunnels om de energie op te doen of een fijne plek te zoeken om in stilte verder te mediteren. Als je uit de tunnels komt, heb je opnieuw tijd om langs de diverse shopjes te struinen.

In het begin van de middag zijn we terug op de Glamping, waar je tijd voor jezelf hebt en je naar behoefte een 1-op-1 coaching kunt afspreken.

's Avond hebben we een ontspannen samenzijn en gaan we barbecueën.

Dag 5 | Vrouwelijke Energie

Ook deze ochtend starten we weer met Good morning yoga waardoor je je weer heerlijk kunt opladen. Daarna volgt het gezamenlijke ontbijt. Na het ontbijt heb je even ruimte voor jezelf om in stilte en rust je gevoelens, gedachten te verwoorden en op te schrijven.

Aan het einde van de ochtend vertrekken we naar de 'Piramide van de Maan', hier is de vrouwelijke energie krachtig en heel goed voelbaar. Een fijne plek om tot rust te komen door te mediteren, te wandelen of simpelweg van het uitzicht te genieten. Op het plateau van deze piramide volgt de tweede BRTT & TRB sessie, waarbij 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.

Aansluitend dineren we gezamenlijk op de piramide en sluiten we de dag af rond een kampvuur, waarna we teruggebracht worden naar de Glamping.

Dag 6 | Dag van vertrek

De laatste dag breekt aan en we starten de dag samen met Good morning yoga. Na het ontbijt, volgt een afsluitende gezamenlijke sessie.

Daarna is het tijd om de tassen in te pakken en afscheid te nemen van deze magische plek op moeder aarde. En vervolgens brengt onze lokale chauffeur ons naar de luchthaven van Sarajevo.

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

