

VOEL JE JE MOE OF GESPANNEN?
WIL JE AL MAANDEN HERSTELLEN?

IK KOOS EEN RETREAT
OM TOT RUST TE KOMEN &
OPNIEUW TE VERBINDEN

read along



JE BENT NIET ALLEEN

Veel mensen voelen vandaag...

- Spanning die niet weggaat
- Slaap die niet écht herstelt
- Minder energie dan vroeger

Dit is niet 'je karakter',
het is jouw lichaam
die rust en ruimte vraagt.

*One weekend
relaxation*

@ELS.VERCRUYSSSE



Je adem is de snelste weg naar verandering

Tijdens de retreat leer je hoe je adem:

- Je zenuwstelsel kalmeert
- Je energie herstelt
- Je slaap verdiept
- Je hoofd helder maakt



In drie dagen kan er meer veranderen dan je denkt.

Je voelt weer wat ontspanning is.

Tijdens de Explore Yourself Retreat combineren we:

- Natuur voor mentale ontlading
- Voeding & slaap die je energie ondersteunt
- Ademwerk voor je zenuwstelsel
- Beweging voor meer energie

I missed that version of me



2026 EXPLORE YOURSELF

Je leert begrijpen wat je lichaam zegt
Je leert efficiënt energiek blijven

**DE GROEPEN BLIJVEN KLEIN, MAXIMUM 8 DEELNEMERS,
ZODAT ER VEEL PERSOONLIJKE BEGELEIDING IS.**

Kies het weekend in 2026 dat past voor jou:

- 20-22 februari
- 18-20 juni
- 25-27 september
- 19-21 november

*I'm returning
with a
clearer mind &
more Energy*

@ELS.VERCRUYSSSE



LOCATIE

Villa La Verdoyante - Een plek die op zichzelf al rust brengt.

Erria 79A - 4990 Lierneux - Belgische Ardennen

Rust, Natuur,
Wellness en Stilte



@VILLA_LA_VERDOYANTE



ELS VERCRUYSSSE - Ik ben drie dagen jouw coach & buddy. Zodat je elke techniek juist leert en meteen het verschil voelt.



KLAAR VOOR JOUW RESET?

*Je lichaam spreekt. Jij
hoeft enkel de misten.*

**Stuur "RETREAT 2026" in DM
voor info & reservatie.**