

Het Slow & Flow Home Retreat volg je in je eigen tempo, met stap-voor-stap begeleiding door mij, via video's. Dit voorbeeldprogramma laat je zien hoe je een volledige dag kunt reserveren voor rust – fysiek, mentaal en geestelijk – met ruimte voor reflectie en verbinding met God.

Voorbeeldprogramma Home Retreat

Let's go & slow

- 10:00 Introductie – begin de dag met aandacht en rust.
- 10:10 Check-in voor lichaam, ziel en geest – ontdek wat er in je leeft.
- 10:30 Reflectietijd – sta stil bij wat je hebt ontdekt.
- 10:45 Pauze - warm drankje – kom tot jezelf in stilte.
- 11:00 Houding in beweging – lichaamsgerichte oefeningen om jouw lichaamstaal te verstaan.
- 11:45 Reflectietijd – schrijf of voel na wat je hebt ervaren.
- 12:30 Lunchpauze – geniet van voedsaam eten.
- 13:30 Lichaamslagen ontdekken – verken de betekenis van de lagen van je lichaam in beweging.
- 14:00 Reflectietijd – neem tijd om te verwerken.
- 14:30 Grondingsoefening – ontvang rust en gronding voor je geest, ziel én lichaam.
- 14:45 Reflectie & verwerking – Verwerk de ervaringen en veranker de rust.
- 15:00 Geniet van de Slow & Flow playlist – Laat muziek je leiden.

FAQ

Wat is het Home Retreat?

Het Nederlandstalige Home Retreat biedt je de ruimte om innerlijke rust te vinden, in je eigen tempo en in de rust en warmte van je eigen huis. Het bevat verschillende lichaamsgerichte oefeningen en unieke tools.

Vanuit welke bron wordt dit Home Retreat gegeven?

Dit Home Retreat is geworteld en gecreëerd vanuit een levende relatie met Jezus Christus. Het programma biedt ruimte voor vernieuwende, lichaamsgerichte oefeningen en diepe reflectie waarbij de nabijheid van Gods liefde als fundament dient. Het retreat is geen algemene spirituele oefening, maar richt zich op de kracht en het leven dat voortkomt uit de relatie met Jezus, waardoor we drinken van levend water uit de goede Bron.

Is dit Home Retreat dan wel voor iedereen geschikt?

Ja! Het Home Retreat is open voor iedereen, ongeacht achtergrond of overtuiging. Hoewel de oefeningen zijn gebaseerd op geestelijke principes wordt er niet teveel kleuring gegeven. De Home Retreat kan dus door iedereen worden ervaren, zonder dat er specifieke voorkennis nodig is. Het retreat biedt ruimte voor persoonlijke reflectie en geestelijke groei, met de focus op verbinding, herstel en innerlijke rust.

Hoe lang duurt het Home Retreat?

Het programma is flexibel en kan in je eigen tempo gevolgd worden. Je kunt het retreat in een kleine dag doen, zoals het voorbeeld van de dagindeling hierboven laat zien, maar het kan op veel manieren. Bijvoorbeeld tijdens schooltijd van je kinderen, wanneer je tijd voor jezelf hebt. Of verspreid over een aantal avonden. Of door een aantal rustige uurtjes in het weekend in te plannen.

Het retreat past zich aan jouw persoonlijke schema aan, zodat je de rust en reflectie kunt vinden wanneer het jou uitkomt.

Heb ik speciale materialen nodig voor het retreat?

Je hebt geen specifieke materialen nodig, maar het is fijn om een rustige plek in huis te creëren waar je wat bewegingsruimte hebt. Zorg voor pen en papier voor reflecties, en eventueel een matje, kleed of zitkussen voor bepaalde oefeningen. Het is heel fijn als je het geluid bij bepaalde oefeningen over een speaker kan afspelen.

Kan ik het retreat samen met anderen doen?

Het retreat is ontworpen voor persoonlijke ervaring, maar je kunt het ook samen met iemand anders volgen. Het kan waardevol zijn om ervaringen met elkaar te delen na afloop.

Hoe haal ik het meeste uit mijn Home Retreat?

Creëer een rustige omgeving, plan tijd voor de lichaamsgerichte oefeningen, reflectie en bezinning. Wees open voor wat je ervaart, wat God beweegt in jouw leven en gun jezelf de ruimte om te rusten en te reflecteren.

Hoe wordt het Home Retreat begeleid?

De oefeningen worden begeleid door Marijke Hukema, die via video's en tekst duidelijke instructies geeft. Zo kun je de oefeningen in je eigen tempo volgen en optimaal profiteren van de begeleiding. Daarnaast is er de mogelijkheid om later een online 'share & care' sessie in te plannen. Deze sessie biedt ruimte om je ervaringen te delen, vragen te stellen en te reflecteren op je retreat, met persoonlijke begeleiding van Marijke.

Hoe krijg ik toegang tot het retreat?

Na aanmelding ontvang kun je direct inloggen op het online platform, waar het hele programma en de bonussen voor jou klaarstaan, je vindt er overzichtelijke stappen. Je houdt 90 dagen toegang tot alle onderdelen van dit programma, zodat op een later moment kunt herontdekken en vaker kunt toepassen in je leven.

Kan ik het Home Retreat ook cadeau geven?

Ja, het Home Retreat is een prachtig cadeau voor iemand die behoefte heeft aan beweging, innerlijke rust, reflectie en geestelijke verdieping. In de webshop vind je het cadeau-pakket.