



ZieMens

**Transformatief Ontwikkel Centrum
Nederland - Gran Canaria**

2021: Programma WakeUp Retreat

2021: Programma WakeUp Retreat

Onze 7-daagse WakeUp retreat is een magische reis naar een multidimensionaal bewustzijn die je leven voor altijd zal veranderen. Een unieke kans om lichaam, geest en ziel te reinigen.

Tijdens de WakeUp deep detox maken we uitsluitend gebruik van natuurlijke middelen, technieken en methoden. Zo hebben wij oeroude aboriginal technieken geïntegreerd in deze WakeUp Retreat en werken wij met kennis vanuit de natuur- en plantengeneeskunde. Dagelijks werken wij met verschillende oerklanken, muziek- en geluidsfrequenties. Deze dringen diep binnen en resetten je hele systeem.

Detoxen is ontgiften en weer afstemmen op natuurlijke frequenties. Dagelijks mindfulness (MBCT), kundalini yoga en meditatie gecombineerd met outdoor activiteiten en holistisch lichaamswerk brengen je weer in verbinding met je kernkracht.

Natuurlijke voeding is erg belangrijk. Het eten en drinken is vegetarisch en biologisch: veel groenten en fruit, reinigingsthee en smoothies zullen de dagelijkse reiniging ondersteunen. Verse koudgeperste sappen, soepen, gestoomde groente, kruidenthee, tarwegras shots, kokoswater, kruiden en biologische aarde voeding.

Dagelijkse beoefening van mindfulness, yoga en kundalini meditatie zullen je helpen bij dit reinigingsproces. Door deze intensieve detox leer je op een andere manier denken en naar je lichaam, geest en gezondheid te kijken. Na de 7 daagse detox heb je een nieuwe start gemaakt en ontvang je een werkmap om krachtiger met emoties, gedachten en je lichaam om te gaan.

De natuurlijke, oerachtige locaties vormen een perfecte omgeving voor totale ontspanning, heling en rust.

Contra-indicaties

Als er sprake is van een crisis(gevoelige) situatie, zoals een ernstige psychose, sterke suïcide-drang of verslaving aan alcohol en/of drugs dan kun je helaas niet meedoen.

Andere psychiatrische indicaties zoals borderline en schizofrenie zijn ook contra-indicaties. Medische indicaties zoals hart- en nierproblemen, hoge bloeddruk maar ook zwangerschap en borstvoeding zijn contra-indicaties.

Iedereen die onder behandeling is bij een psychiater dient eerst deze behandelaar te raadplegen en advies in te winnen, alvorens men deelneemt.

September 2021 NL ~ Programma*

Programma WakeUp Retreat

Dag 1 Earthing - Breathing

- 12 - 15 Aankomst, introductie/uitleg
- 15 - 16 Persoonlijke intenties
- 16 - 18 Mindfulness MBCT
- 18 - 19 Licht biologisch eten
- 19 - 20 Meditatie
- 20 - 21 Sharing en groepsproces

Dag 2 Bodywork

- 8 - 9 Smoothie en detoxdrankje
- 9 - 11 Mindfulness, meditatie, bodywork & outdoor challenge
- 11 - 12 Reinigingsthee en eigen tijd*
- 12 - 13 Organische/biologische voeding
- 13 - 18 Creatieve inzichtgevende mind-training
- 18 - 19 Licht biologisch eten
- 19 - 20 Afsluitende meditatie, sharing en groepsproces
- 20 - 21 Avondrust

Dag 3 Sjamanistische ceremonie

- 8 - 9 Smoothie en detoxdrankje
- 9 - 11 Mindfulness meditatie
- 11 - 12 Reinigingsthee en eigen tijd*
- 12 - 18 Sjamanistische ceremonie
- 18 - 19 Licht biologische voeding
- 19 - 20 Afsluitende meditatie, sharing en groepsproces
- 20 - 21 Avondrust

Dag 4 Geluidsfrequentie sessie - Heartfulness

- 8 - 9 Smoothie en detoxdrankje
- 9 - 11 Meditatie, MBCT
- 11 - 12 Reinigingsthee en eigen tijd*
- 12 - 13 Organische/biologische voeding
- 13 - 18 Heartfulness - geluidsfrequentie ceremonie
- 18 - 19 Licht biologische voeding
- 19 - 20 Afsluitende meditatie, sharing en groepsproces
- 20 - 21 Avondrust

Dag 5 WakeUp: Body, Mind & Soul reconnection

- 8 - 9 Smoothie en detoxdrankje
- 9 - 11 Heartfulness meditatie
- 11 - 12 Reinigingsthee en eigen tijd*
- 12 - 18 Inzichtgevende meditatie en reconnection
- 18 - 19 Licht biologische voeding
- 19 - 20 Afsluitende meditatie en groepsproces
- 20 - 21 Avondrust

Dag 6 Natuurwandeling of sjamanistische ceremonie

- 8 - 9 Smoothie en detoxdrankje
- 9 - 11 Meditatie, outdoor challenge
- 11 - 12 Reinigingsthee en eigen tijd*
- 12 - 13 Organische/biologische voeding
- 13 - 18 Natuurlijke wandeling of optioneel sjamanistische ceremonie
- 18 - 19 Licht biologische voeding
- 19 - 20 Afsluitende meditatie, sharing en groepsproces
- 20 - 21 Avondrust

Dag 7 Integratie - Transformatie

- 8 - 9 Smoothie en detoxdrankje
- 9 - 11 Meditatie en transformatie
- 11 - 12 Afsluiting en check-out

*Optionele individuele therapieën

Contra-indicaties

Als er sprake is van een crisis(gevoelige) situatie, zoals een ernstige psychose, sterke suïcidedrang of verslaving aan alcohol en/of drugs, dan kun je helaas niet meedoen, dit geldt tevens voor de psychiatrische indicaties borderline en schizofrenie. Medische indicaties zoals o.a. hart- en nierproblemen, hoge bloeddruk, onstabiele diabetes mellitus, maar ook zwangerschap en borstvoeding zijn eveneens contra-indicaties.

Naast psychische of fysieke redenen, kan ook medicijngebruik een contra-indicatie zijn. In dergelijke gevallen kan het nodig zijn om voor deelname eerst de huisarts, behandelaar of apotheek te raadplegen.