



KIEM
praktijk

LAND IN JE LIJF

Vertragen. Voelen. Thuiskomen in jezelf.

*yoga & adem weekend retraite
20-22 nov 2026, Château Cortils*

DRIE DAGEN OM TE ZAKKEN, TE VOELEN EN TE ZIJN

Er zijn momenten waarop **je voelt**
dat het tijd is om te vertragen.

Om even uit de stroom te stappen.
Uit je hoofd. En weer te landen. **In je lichaam.**

Dit weekend is een uitnodiging om precies dat te
doen. **Op jouw tempo.** Op jouw manier.

EEN UITNODIGING



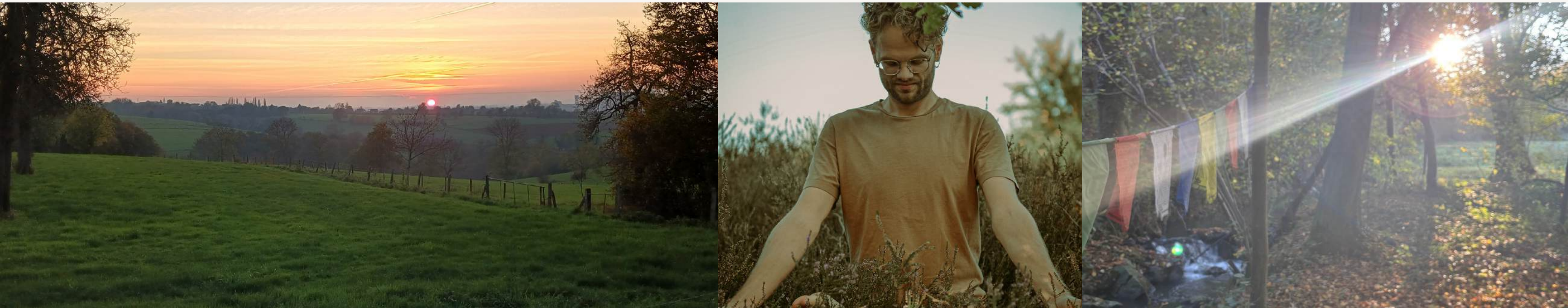
THUISKOMEN IN JE LIJF
BEGINT MET VERTRAGEN.

ADEM VOOR ADEM.



KIEM
praktijk

WAAROM DIT WEEKEND



Dit weekend is ontstaan vanuit mijn **eigen behoefte** om steeds opnieuw terug te keren naar mijn lichaam.

Ik merkte namelijk hoe makkelijk het is om te blijven doorgaan. **Op retraites heb ik mogen leren vertragen.**

En **hoe waardevol** het is om af en toe stil te vallen.

De tools die ik hier deel - yoga, ademwerk, meditatie, lichaamsbewustzijn - hebben mij persoonlijk veel gebracht.

Meer **rust**. Meer **ruimte**. Meer **helderheid**.

En misschien wel het belangrijkste:

het gevoel dat ik **weer veilig** kan zijn in mijn eigen lichaam.

Dat is wat ik je hier ook wil laten ervaren.



landen in je lichaam
spanning loslaten
je adem verdiepen
voelen wat gevoeld wil worden
vertragen zonder moeten
Geen prestatie
Zonder verwachting
Alleen ruimte om te zijn

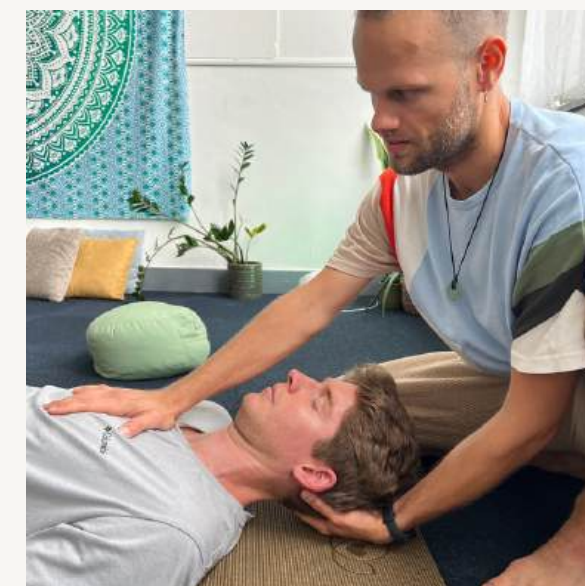
WAT JE HIER KOMT ERVAREN







HET RITME VAN HET WEEKEND



OCHTENDEN

ontwaken in stilte
yoga: beweging & adem
een voedende brunch

MIDDAGEN

vrije tijd: lekker binnen of naar buiten
thee met wat lekkers
een verdiepend programma

AVONDEN

een heerlijk diner
een zachte afsluiting
ontspanning richting de nacht

DE PLEK

CHÂTEAU CORTILS

Een plek waar de tijd vertraagt.

Waar stilte voelbaar wordt

en je vanzelf meer naar binnen keert.

Omringd door natuur, rust en ruimte
nodigt deze plek je uit om te zakken.



ER VALT NIETS TE FIXEN,
ENKEL AANWEZIG ZIJN
IS AL GENOEG.



KIEM
praktijk

WAAR JE VERBLIJFT

HET POORTHUIS

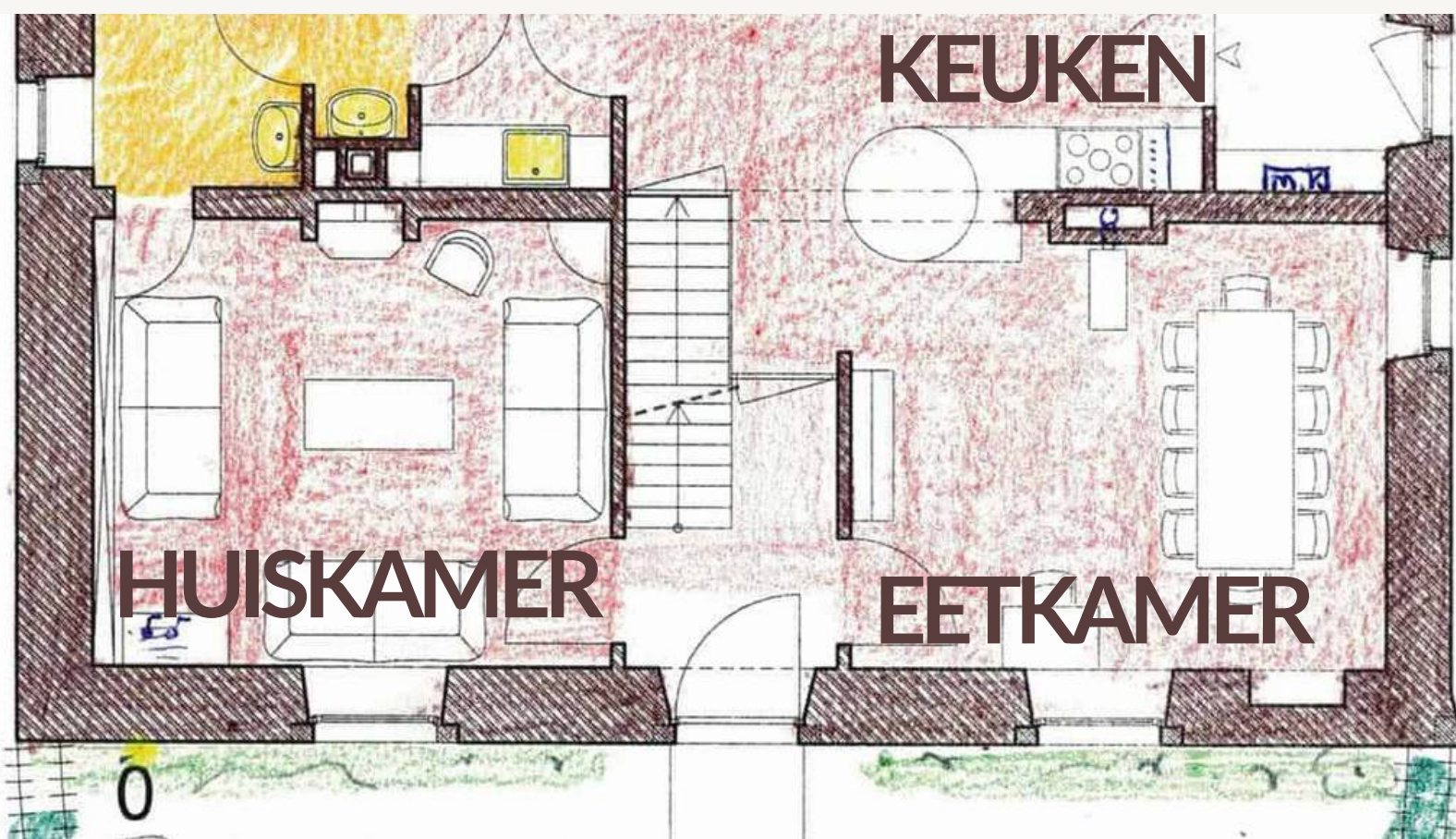
We verblijven in het Poorthuis van het landgoed. **Een warme, rustige plek** met tweepersoonskamers.

KAMERTYPES

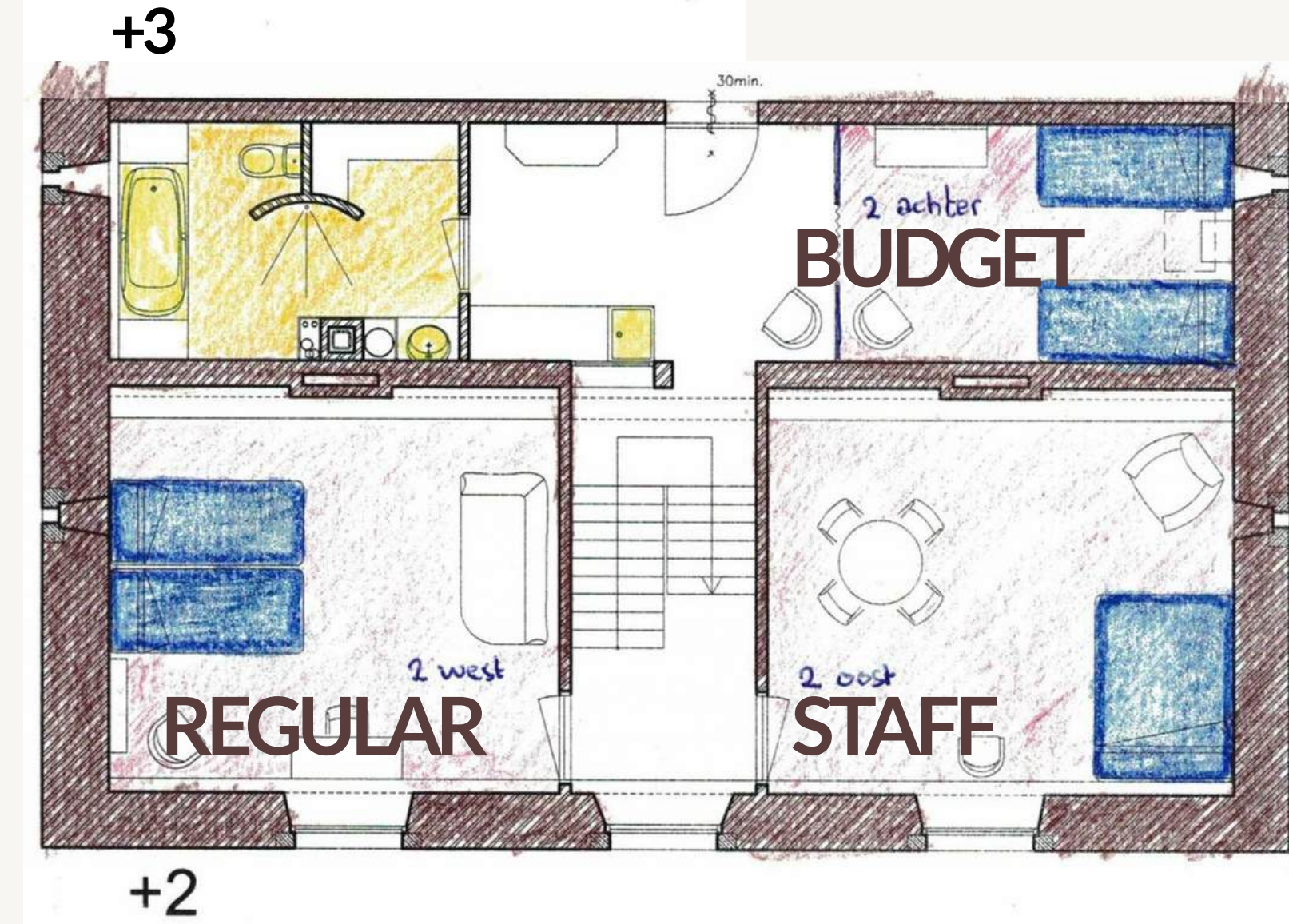
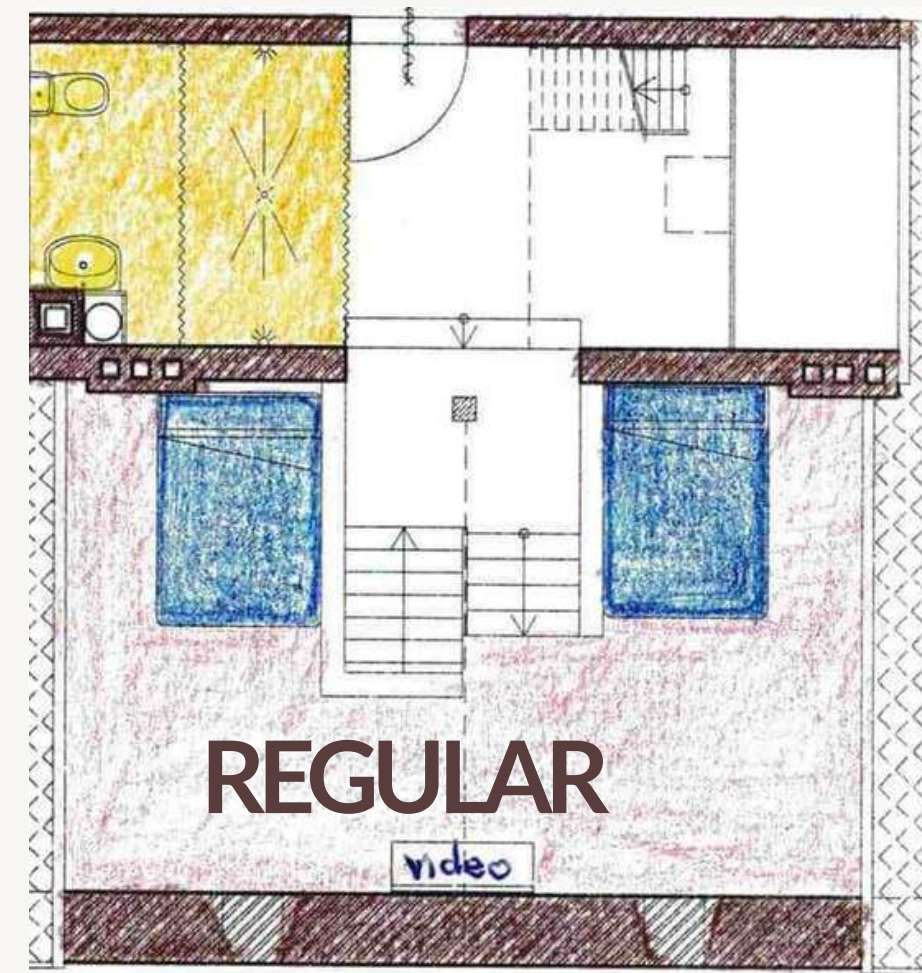
Budget
Regular
Premium

KAMERINDELING





KAMERINDELING



Elke regular en premium tweepersoonskamer beschikt over twee losse eenpersoonsbedden, die op verzoek als tweepersoonsbed kunnen worden opgesteld (m.u.v. +3).





DE YOGA SHALA

IN HET PAVILJOEN KOMEN WE SAMEN

Een lichte, open ruimte
met grote ramen en **uitzicht op het groen.**

Een plek die als vanzelf uitnodigt
om te vertragen, te bewegen
en naar binnen te keren.

Hier ontstaat ruimte:
in je lichaam, in je adem, in jezelf.





ONTMOET CHEF CAROLINE VAN NJAMASTE

Tijdens het weekend word je verzorgd met heerlijke, vega(n) maaltijden die **met liefde en aandacht** zijn bereid. Voedend voor je lichaam, en die je ondersteunen in hoe je je voelt. **Alles is geregeld, zodat jij kunt ontspannen.**

VOEDEND & VERZORGEND

JE LICHAAM WEET DE WEG.
SOMS HOEF JE ALLEEN
WEER TE LEREN
LUISTEREN.



VOORWIE DIT IS

DIT WEEKEND IS VOOR JOU ALS JE

- spanning of onrust in je hoofd en/of lijf ervaart
- behoefte hebt aan rust, ruimte en vertraging
- **meer contact** wilt maken met je lichaam en je adem
- openstaat voor **persoonlijke verdieping**

Je hoeft geen ervaring te hebben.

Je bent **welkom** precies zoals je bent.

Ook als je het een beetje spannend vindt.

Je hoeft **niets** te kunnen of ergens al te zijn.



MINDER PASSEND ALS JE

- op zoek bent naar een weekend met veel prikkels of een druk programma
- liever niet met **lichaamswerk** of ademwerk bezig bent
- vooral iets lichts zoekt zonder verdieping

TWIJFEL JE?

Voel je **vrij** om contact op te nemen we kijken samen wat passend is.

WIE BEGELEIDT JE



Mijn naam is Dennis. In mijn werk begeleid ik mensen om **weer thuis te komen in hun lichaam.**

Dat doe ik met adem, aanraking en beweging en vooral met **aandacht en afstemming.**

In hoe ik werk, breng ik samen wat ik heb geleerd **én wat ik heb doorleefd.**

Tijdens retraites heb ik zelf ervaren hoe waardevol het is om even uit de dagelijkse omgeving te stappen en **gedragen te worden** in een andere setting.

Die kwaliteit van ruimte en bedding is wat ik ook hier ook wil neerzetten.

Zacht, helder en met respect voor jouw proces. Zodat jij kunt vertragen en **weer contact** kunt maken met je lichaam.



VEELGESTELDE VRAGEN



HEB IK ERVARING NODIG MET YOGA OF ADEMWERK?

Nee. Je bent welkom precies zoals je bent:
met of zonder ervaring. We werken op een
toegankelijke en afgestemde manier, zodat
je op jouw tempo kunt meedoen.

HOE INTENS IS DE YOGA & HET ADEMWERK?

De yogasessies zijn zacht en afgestemd,
en je wordt uitgenodigd om goed naar je
eigen lijf te **luisteren**. We werken met
verdiepend ademwerk dat effect kan
hebben op lichaam en zenuwstelsel. Dit
begeleiden we stap voor stap en er is altijd
ruimte om het te ervaren op een manier
die **voor jou veilig voelt**.

KAN IK ALLEEN KOMEN?

Ja, zeker. Veel deelnemers komen alleen,
en er ontstaat vaak vanzelf een fijne
verbinding binnen de groep. Met partner,
vriend(in) of familie is ook welkom.

IS ER OOK VRIJE TIJD?

Sowieso! Er is bewust **ruimte** in het
programma om te rusten, te wandelen of
even helemaal **niets** te doen.

WAT ALS IK HET SPANNEND VIND?

Dat is heel normaal. Juist dan kan dit
weekend waardevol zijn. **Groei** ligt buiten
de comfortzone. Echter, je hoeft niets te
forceren. Je wordt stap voor stap begeleid
en mag altijd je eigen tempo volgen.

KAN IK DEELNEMEN MET EEN BLESSURE OF KLACHT?

In de meeste gevallen wel. Laat het me
vooraf even weten of je een blessure of
medische/psychische aandoening hebt,
dan kunnen we **samen kijken** wat voor jou
passend is. *(Zie ook de contra-indicaties op
de Hipsy boekingspagina)*

PRAKTISCHE INFORMATIE



DATA EN LOCATIE

20–22 november 2026

Château Cortils, België

Max. 10–12 deelnemers

INVESTERING

Early bird: €545 – €695

Regular: €595 – €750

Inclusief verblijf, maaltijden en alle sessies

PROGRAMMA

Vrijdag 18:00 t/m zondag 17:00

Optioneel: extra overnachting t/m
maandagochtend

RESERVEER JE PLEK

Reserveren en betalen verloopt via
Hipsy. [Klik hier](#) om je plek te boeken.

Termijnbetaling mogelijk in overleg.
Neem contact met me op.

VRAGEN EN CONTACT

Heb je vragen of wil even sparren?

Je kan me bereiken op:
0638933196 / info@kiempraktijk.nl



EEN WEEKEND:

Om te vertragen.
Om te voelen.
Om thuis te komen in je lijf.

En van daaruit
weer verder te bewegen...



Ik kijk ernaar uit om samen met jou in je lijf te landen.