

**Saha Soul retreats
dagplanning**



Stilte Retreat

Ervaar een dag vol rust, reflectie en stilte tijdens onze stilte retreat. Deze retreat is ontworpen om je lichaam en geest volledig tot ontspanning te brengen en de zintuigen te kalmeren. Je ontdekt de kracht van stilte, innerlijke rust en bewust aanwezig zijn in het moment.

Tijd	Activiteit
08:00 – 09:00	Ontbijt in stilte, op het terras of in de tuin
09:00 – 10:00	Stiltewandeling aan zee
10:15 – 11:15	Geleide stilte-meditatie
11:30 – 12:30	Sound healing sessie
12:30 – 13:30	Lunch in stilte
13:30 – 15:00	Ontspannende massages of vrije tijd
15:00 – 16:00	Stilte-meditatie en journaling
16:15 – 17:15	Ademhalingsoefeningen of rustige tuinwandeling
17:30 – 18:30	Body scan sessie
18:30 – 19:30	Diner in stilte
20:00 – 21:00	Avondmeditatie of ontspanningsmoment

Onze retreats duren 10 dagen, een perfecte periode om volledig los te komen van de dagelijkse routine en je te richten op rust, meditatie of creativiteit. Gedurende deze dagen volg je een zorgvuldig samengesteld programma van sessies, workshops en begeleide activiteiten die zijn afgestemd op het type retreat.

Naast de geplande sessies zijn er twee vrije dagen ingebouwd, zodat je tijd hebt om te ontspannen, te reflecteren of gewoon te genieten van de omgeving op je eigen tempo. Deze dagen bieden de ruimte om een wandeling langs het strand te maken, de tuinen van het hotel te ontdekken of simpelweg te genieten van een moment van stilte of creatieve inspiratie.

Elke dag is ontworpen met een evenwicht tussen activiteit en ontspanning, zodat je lichaam en geest kunnen opladen. Of je nu kiest voor de stilte-, meditatie- of creatieve retreat, het ritme van de dagen helpt je volledig aanwezig te zijn, te herstellen en nieuwe energie op te doen. Het resultaat is een diepe ervaring van rust, verbinding en zelfontdekking die je nog lang bij zal blijven, ook nadat je weer naar huis terugkeert.

Meditatie retreat: dagplanning

Tijd	Activiteit
07:30 – 08:30	Ontbijt in rustige, lichte ruimte
08:30 – 09:30	Geleide meditatie
09:45 – 10:45	Sound healing sessie
11:00 – 12:00	Body scan sessie
12:00 – 13:00	Lunch
13:00 – 14:30	Vrije tijd of individuele meditatie in de tuin
14:30 – 15:30	Geleide meditatie of ademhalingsoefeningen
15:45 – 16:45	Sound healing of reflectiemomenten
17:00 – 18:00	Body scan sessie of stille wandeling
18:00 – 19:00	Diner
20:00 – 21:00	Avondmeditatie of ontspanningsmoment

Onze retreats duren 10 dagen, een perfecte periode om volledig los te komen van de dagelijkse routine en je te richten op rust, meditatie of creativiteit. Gedurende deze dagen volg je een zorgvuldig samengesteld programma van sessies, workshops en begeleide activiteiten die zijn afgestemd op het type retreat.

Naast de geplande sessies zijn er twee vrije dagen ingebouwd, zodat je tijd hebt om te ontspannen, te reflecteren of gewoon te genieten van de omgeving op je eigen tempo. Deze dagen bieden de ruimte om een wandeling langs het strand te maken, de tuinen van het hotel te ontdekken of simpelweg te genieten van een moment van stilte of creatieve inspiratie.

Elke dag is ontworpen met een evenwicht tussen activiteit en ontspanning, zodat je lichaam en geest kunnen opladen. Of je nu kiest voor de stilte-, meditatie- of creatieve retreat, het ritme van de dagen helpt je volledig aanwezig te zijn, te herstellen en nieuwe energie op te doen. Het resultaat is een diepe ervaring van rust, verbinding en zelfontdekking die je nog lang bij zal blijven, ook nadat je weer naar huis terugkeert.

Creatieve retreat: dagplanning

Tijd	Activiteit
08:00 – 09:00	Ontbijt in de tuin of lichte ruimte
09:00 – 10:30	Keramieksessie
10:45 – 11:45	Ademhalingssessie
12:00 – 13:00	Lunch
13:00 – 14:30	Schilder- of kunstworkshop
14:30 – 15:00	Korte geleide meditatie of reflectie
15:00 – 16:30	Keramiek- of schilderworkshop vervolg
16:30 – 17:00	Ademhalingsoefeningen of rustige tuinwandeling
17:00 – 18:00	Vrije creatieve tijd of journaling
18:00 – 19:00	Diner
19:00 – 20:00	Avondmeditatie of creatieve reflectie