



- Luxe -

YOGA RETREAT

*in een adembenemende villa met hotel service
in de Dominicaanse Republiek*



*Het meest idyllische en magische plekje
aan een schitterend wit zandstrand en het
kristalheldere water van de Caraïbische zee.*



Ga mee

en ontdek de holistische voordelen die
deze luxe retreat jou kan bijbrengen.

Onder de deskundige begeleiding van
yoga leraar en gezondheidsconsulent
Karin Verhaegen en Dr. Rudy Proesmans,
word je uitgenodigd om gedurende dit
7-daagse programma je eigen yoga practice op
te starten of daar nog dieper in te groeien.

De verschillende lagen die je groei en reflecties
beperken worden zachtjes wakker gemaakt en
losgelaten zodat jouw dagelijkse reis naar
liefdevolle zelfontwikkeling niet enkel een
doel, maar gecreëerd wordt!

Deze week wordt leuk, lekker en uitdagend!
Naast yoga gaan we ook op ontdekking
naar de culinaire smaken én natuurlijke
schoonheden van het eiland.

Laat je tijdens een relaxmoment verleiden
door een zachte/diepte massage of
voet-reflexologie om al je zintuigen
te prikkelen.

Karin Verhaegen

Maak je lichaam wakker, leef je passie en geniet!

Geïnspireerd door een wereld van vreugde zet zij
mensen aan om te bewegen van een geremde vorm
van expressie naar voluit ont-plooien om te genieten
van een leven vol passie en doelen.

Karin is gepassioneerd, dynamisch en inspirerend en
brengt energie, humor en filosofie in haar lessen.
Zo maakt ze yoga tot een holistische discipline van
fysieke verjonging tot spirituele gelukzaligheid.

Haar enthousiasme werd gewekt in 2001 waar ze
geprikkeld werd door de innerlijke wijsheid van een
Amerikaanse yogaleraar. Na jaren les, self-practice
en tal van aanvullende cursussen en workshops
volgde zij een intensieve teacher training bij Svaha
Yoga Amsterdam en trok zij 3 maanden naar het
yoga mekka van de wereld in Haridwar en
Rishikesh, India.

Naast yoga studeerde zij in 2011 af als gezondheids-
consulent aan de Levensschool in Tongerlo,
volgde zij opleidingen CST (Cranio sacraal
therapie), Reiki, EFT, Shiatsu (Japanse massage
techniek) en vervolmaakt zij zich verder in NLP en
TCC (coaching en communicatie-ontwikkeling).

Vandaag ligt haar focus op het uitbreiden van haar
praktijk en helpt zij zoekers met het aanreiken van
stressverlichtende tools zoals gesprekstherapie,
ademhalingstechnieken, meditatie, yoga,
voedingsadvies en lichaamsenergetisch werk.

**IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU
IT DOESN'T CHANGE YOU**

YogaMore

www.yogamore.be

Dr. Rudy Proesmans

Dokter in de orthomoleculaire geneeskunde
(UA Universiteit van Antwerpen, 1985)



Nutritionele en preventieve geneeskunde
(USA, 1988)



Cardiovasculaire aandoeningen (chelatietherapie),
complementaire kankertherapie, kanker preventie,
behandeling van chronische vermoeidheid (CVS)
en anti-aging



Spreker tijdens conferenties
in binnen- en buitenland over kanker,
anti-aging en nutritionele therapieën



PRIJS

1390€

INBEGREPEN

★ ACCOMMODATIE

Luxe villa in de baai van Las Terrenas met 8 slaapkamers
en eigen badkamer.

7 nachten in tweepersoonskamer: 1390€/pp
Toeslag voor zeezicht : +290€/pp

★ UITGEBREID GEZOND ONTBIJT EN LUNCH

★ DINER KOOKWORKSHOPS

3 X interactieve workshop waarbij productkennis,
authenticiteit, gezonde ingrediënten, gezelligheid
en plezier centraal staan!

★ YOGA LESSEN

Dagelijks. 1 uur 's ochtends, 1 uur 's avonds

★ PRANAYAMA (ademhaling)

Dagelijks na het ontwaken

★ BEGELEIDE MEDITATIES

Dagelijks voor de avondrust

★ LEZINGEN

over diverse inspirerende onderwerpen

★ VOET-REFLEXOLOGIE

1 sessie van 45 minuten

★ QUAD EN MOTORBIKE TOCHTEN

★ TRANSFERS van/naar Zaventem

NIET INBEGREPEN

- **Vlucht** non-stop met Jetairfly Brussel-Santo Domingo
- **Transfers** naar luchthaven van vertrek
- **3 x avondmaal** in gezellige strandrestaurantjes (± 20€/p)
- **Privé uitgaven** en consumpties na de maaltijden
- **Massage en/of Lichaam energetisch werk** (80€/sessie)
- **Paardrijden** naar adembenemende watervallen

DATUM

VAN DONDERDAG 10 T.E.M. DONDERDAG 17
NOVEMBER 2016

DAG PROGRAMMA

7:00 AM	Wake-up call
7:30 AM	Pranayama & Yoga les
9:00 AM	Gezond ontbijt
10:00 AM	Relax moment
11:00 AM	Lezing
13:00 PM	Voedzame lunch
14:00 PM	In- en outdoor activiteiten
16:30 PM	Kleurrijke smoothie <small>van verse lokale vruchten</small>
17:00 PM	Yoga les
18:00 PM	Begeleide meditatie/Mantrazang
18:30 PM	Relax moment
20:00 PM	Diner <small>3x kookworkshop en 3x lokaal beach restaurantje</small>

BEPERKTE PLAATSEN!

Registreer graag vóór 30 augustus door
750€ te storten op:

BE26 7390 1147 7929

Volledig bedrag te betalen één maand voor vertrek, 9 oktober 2016

VOOR MEER INFORMATIE

☎ 0496-41.53.73