



Yin Retreat

S E L F - C A R E | L O V E | G R A T I T U D E

P O R T U G A L

30 september t/m zondag 5 oktober 2025 | Convento - Olhão

Stel je eens voor:

Warme najaarsdagen met de Atlantische oceaan aan je voeten en de Portugese zon op je gezicht... Even helemaal weg én onderweg een helende reis bewandelen, gevuld met tijd en aandacht voor jezelf... Hoe voelt dat?

Héérlijk, want zelf-zorg is zelf-liefde.

De YIN retreat... JOUW retreat

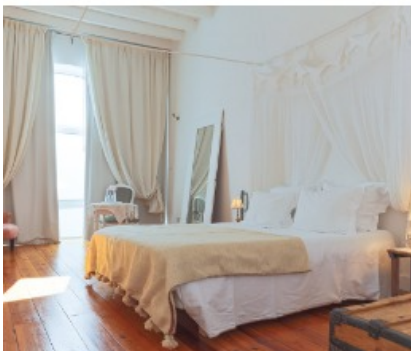
Laat je in de watten leggen tijdens het seizoen van transitie en reflectie met een fijne, intieme groep van 8 tot 13 gelijkgestemde vrouwen die allemaal voor zichzelf komen, maar de gezelligheid opzoeken wanneer ze dat willen.

Het najaar is een periode om los te laten wat je niet meer dient. Als je hebt doorleefd, verwerkt en losgelaten wat je niet meer nodig hebt, kun je echt tot rust komen en je richten op je eigen behoeften. Het is tijd waarin we meer naar Yin energie toe stromen en naar binnen keren. Omarm tijdens de YIN retreat deze energie en het helende contact met jezelf. In verbinding richten we ons op zachte vrouwelijke, ontvangende en intuïtieve kracht en energie.

Hoe ervaar je dat?

Je begint de dag met vloeiende yogabewegingen, meditatie en ademwerk waarbij je je geest kalmeert en je lichaam zachtjes wekt. Daarna geniet je van een vers ontbijt, bereid met liefde en aandacht. Er is ook ruimte voor pure verwennerij en ontspanning... Want tijdens de retreat geniet je van drie bijzondere en helende behandelingen. Na een moment van reflectie tijdens de yin yogasessie in de namiddag, sluit je de dag af met een heerlijk diner. Er is daarnaast voldoende vrije tijd om bijvoorbeeld rond te dwalen, een boek te lezen, en te genieten van de omgeving. Deze dagen zijn een uitnodiging om los te laten, te ontvangen en de vrouwelijke energie weer volledig te omarmen. Dit is jouw moment om tot rust te komen, te herstellen en herboren terug te keren naar het dagelijkse leven.

Jij mag er zijn, mooie lieve vrouw ♡





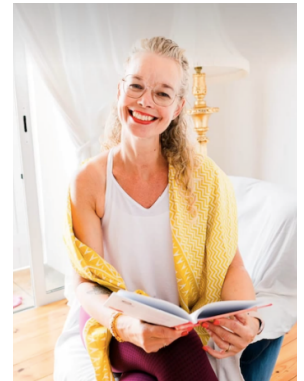
De host en organisator: Sanne Theben Terville

Van harte nodig ik je uit om tijdens de YIN retreat de energie van het prachtige Portugal, mijn thuis, te komen ervaren. Iedere vrouw verdient de liefde van haarzelf, voor haarzelf en de ruimte om dit bewust te voelen.
Ik gun het jou om er even uit te zijn!

Van jongs af aan voel ik de roeping om anderen te helpen zich bewust te worden van het belang van innerlijke rust en holistische balans. Ik was altijd al een beetje anders en laat dat beetje anders nu zich hebben ontwikkeld in een kracht van licht. Het leven blijft een uitdaging waar zowel de mooie dingen als de lastige momenten onze leermeesters zijn, en daarom wil ik er zijn voor jou als gids op het pad naar acceptatie, een veilige ruimte creëren waar je jezelf kunt zijn en waardevolle, liefdevolle verbindingen kunt aangaan. Daar waar woorden even niet nodig zijn, ligt de uitnodiging om te voelen en gehoor te geven aan jezelf. [Stille Aandacht](#).

Voor deze retreat nodig ik [Cindy Monsma](#) uit ter ondersteuning. Zij heeft de retreat in 2024 mogen beleven. Haar positiviteit en enthousiasme is aanstekelijk. Cindy heeft haar eigen yogastudio in Dokkum, is een ervaren yogadocente en één van de warmhartigste en zorgzaamste vrouwen die ik ken.

“Het was magisch... samen met 13 prachtige inspirerende vrouwen mocht ik me 6 dagen onderdompelen in de energie van liefde, rust, ontvangen, verbinding en helen. De plek, de liefdevolle begeleiding, de prachtige yogalessen, het heerlijke eten... alles klopte. De stilte, even alleen zijn, ontvangen in plaats van geven, het liefdevol kijken naar mezelf. Volledig mogen zijn zoals ik bent. Mijn vrouwelijke energie omarmen. Ik neem al deze inzichten mee en ik hoop het te kunnen integreren in mijn dagelijkse leven en in mijn yogalessen. Ik stroom over van liefde.”



Het is altijd weer een zegen om met [Johnny White \(Kior sound healing\)](#) samen te werken - vanuit onze hechte band hebben we samen al vele combinatiesessies met yoga, meditatie en klank georganiseerd. Johnny is de enige die met zijn zachte energie als man aanwezig is te midden van ons vrouwen. Johnny spreekt Engels tijdens de retreat.

Johnny is een echte spirituele muzikant die geleid wordt door de schoonheid en wijsheid die door hem heen stroomt. Met zijn verschillende instrumenten creëert hij een klankbad dat ons lichaam revitaliseert, ontspant en harmoniseert. Hij is als geen ander bekend met de heilzame effecten van instrumenten, het bestuderen en ontdekken van verschillende manieren van heling door middel van geluid. Door zijn diepe interesse in universele energie - in al haar creatieve manifestaties - te combineren met zijn intuïtie en nieuwsgierigheid, weet Johnny intuïtief waar hij je met zijn klanken naartoe moet brengen.

[Tânia André](#) is er om jou proces tijdens de YIN Retreat te ondersteunen met een acupunctuurbehandeling. Een acupuncturist behandelt energiebanen (meridianen) in het lichaam en punten die daarop liggen door het plaatsen van naalden. Tânia is zeer deskundig, voelt goed aan wat je nodig hebt en zij is de enige die ik het toevertrouw om disbalans in mijn lichaam te harmoniseren. Ze spreekt Engels tijdens de retreat.

Zij heeft een masterdiploma en is gespecialiseerd in medisch-chirurgische verpleegkunde en werkt in het Universitair Ziekenhuis Centrum van de Algarve. Op zoek naar verdieping van haar kennis op het gebied van holistische therapieën, is zij afgestudeerd in Chinese Geneeskunde en erkend door de ACSS. Momenteel voert Tânia consulten en behandelingen uit in Estói, waaronder acupunctuur, auriculotherapie, windtherapie en tuina massage.



De locatie en omgeving

Convento in Olhão is een plek om jezelf te zijn! Het bestaat uit een paar lichte, witte, luchtige slaapkamers en een warme leefkeuken. Het heeft een bijzonder dakterras met zwembad om uit te kijken over de witte daken van Olhão en twee miradouros om de zachte zeebries op te vangen. Convento heeft een verborgen binnenplaats met een lachende fontein onder de hoge zuidelijke hemel.

Een patroon van handgemaakte tegels in gewassen indigo, een witgekalkte bank, een heerlijke plek om te lezen, te praten en na te denken. Bij Convento ben je van harte welkom om je thuis te voelen. Deze bijzondere locatie is een verborgen parel in het hartje van het levendige en authentieke vissersplaatsje Olhão. Olhão ligt aan de Ria Formosa, een uniek natuurgebied. Tussen Faro en Tavira bevindt zich een 60 kilometer lange lagune met daaromheen een labyrint van eilanden, schiereilanden, zandbanken, witte stranden, duinen met de meest bijzondere flora en fauna. Kortom, een prachtig paradijs!

Wat kun je verwachten?

- 5 nachten in een luxe accommodatie
- elke ochtend een vers ontbijtje en... elke avond een heerlijke maaltijd
- 4 x ochtendyoga, meditatie of ademwerk - begin je dag goed
- 4 x middag yin yoga, 1 x gecombineerd met sound healing
- 3 behandelingen
 - 1 acupunctuursessie
 - 1 wellnessmassage
 - 1 klankmassage

Ruim de tijd om...

- één van de prachtige eilanden te ontdekken
- een fiets te huren en de omgeving te verkennen
- te floaten op een zoutmeer
- te suppen
- een fotoshoot te boeken

Investering*

Private deluxe suite € 1.899

Shared deluxe suite € 1.599

**excl. reiskosten en verzekering*

Wil je boeken?

Stuur een mail naar info.silentattention@gmail.com met in het onderwerp 'YIN Retreat 2025'. Met een aanbetaling van € 650 is je boeking bevestigd, de overige voorwaarden worden meegestuurd in een aparte bijlage.

