



SAMHAIN-RETRAITE 1 NOVEMBER 2026  
DANKBAAR VOOR WAT WAS, WAT IS EN WAT NOG  
MAG KOMEN

# BEWEGING, KLANK & KERAMIEK OVER:

---

## SAMHAIN-RETRAITE:

10:00 INLOOP MET THEE

10:30-11:00 START VAN DE DAG, LANDEN, INTENTIES  
MAKEN.

11:00-12:30 YOGA MET ESMERALDA

13:00-14:00 LUNCH

14:00-16:00 CREËER JOUW ALTAAR, GLAZUREN IN  
STILTE MET RAQUEL

16:00-17:15 KLANKSCHALENCONCERT MET NINA,  
KLANKMASSAGE/HOOFDMASSAGE ESMERALDA

17:15-18:00 AFSLUITING MET THEE, IETS LEKKERS EN  
DELEN VAN ERVARINGEN

TOTALE KOSTEN VOOR DEZE DAG, INCLUSIEF THEE,  
WATER, VERSE SAPPEN EN LUNCH: 149€

WIL JIJ DEZE DAG MEEBELEVEN? HEB JE VRAGEN?  
STUUR EEN MAIL NAAR  
[KLANKBALANS@OUTLOOK.COM](mailto:KLANKBALANS@OUTLOOK.COM)

**WAAR**  
ONS GROND  
HANNAH ARENDTWEG 92 ALMERE

LIEFS, NINA, RAQUEL &  
ESMERALDA



**SAMHAIN-RETRAITE 1 NOVEMBER 2026**  
**DANKBAAR VOOR WAT WAS, WAT IS EN WAT NOG MAG KOMEN**

SAMHAIN: KELTSCH NIEUWJAAR, EEN MOMENT OM TE REFLECTEREN EN VOORUIT TE KIJKEN.

WAT WIL JE MEENEMEN NAAR DEZE NIEUWE FASE, WAT WIL JE LIEFDEVOL LOSLATEN?

OP DEZE SPECIALE DAG GAAN WE OP VERSCHILLENDE MANIEREN KIJKEN WAT VOOR JOU BELANGRIJK WAS EN WAT BELANGRIJK GAAT ZIJN IN HET NIEUWE JAAR DAT VOOR ONS LIGT.

MET YOGA, MEDITATIE, CREATIVITEIT EN ONTSPANNING KOM JE DICHTER BIJ JEZELF EN JOUW INTENTIES VOOR EEN NIEUWE FASE.

‘INTENTIES: INTUÏTIE EN CONTACT’

WE BEGINNEN DE DAG MET THEE, HET ZETTEN VAN INTENTIES, CONTACT MAKEN MET JEZELF EN LANDEN IN DE RUIMTE VAN ONS GROND.

‘MEDITATIE IN BEWEGING’

WE GAAN MEER ZAKKEN IN ONS LIJF DOOR MIDDEL VAN ADEMHALING EN BEWEGING. UIT HET HOOFD RICHTING ONS HART EN VOELEN WAT ER IN ONZE BINNENWERELD SPEELT. ESMERALDA HELPT JE MET MUZIEK, MEDITATIE EN BEWEGING EEN EERSTE STAP TE ZETTEN OM ECHT CONTACT TE MAKEN MET DIE BINNENWERELD EN TE VOELEN WAT GOED VOELT EN WAT LOS MAG KOMEN. EEN STAP IN DE RICHTING VAN HET CREATIEVE EN ONTSPANNEN MIDDAGPROGRAMMA WAARIN DIE GEDACHTEN EN GEVOELENS EEN PLAATS MOGEN KRIJGEN.

NA DE VOLLEDIG VERZORGDE LUNCH VOLGT HET ZOEKEN NAAR JOUW CREATIEVE ZELF.

‘GLAZUREN IN STILTE’

WIJ GAAN DE CREATIVITEIT DIE IN JOU STROOMT NAAR BUITEN BRENGEN OP EEN KERAMIEK-ITEM VOOR IEDER VAN JULLIE MET DE HAND GEMAAKT DOOR RAQUEL. DIT ITEM STAAT VOOR HET LICHT IN JOU, EEN MOOIE HERINNERING DAT STAAT VOOR AFGELOPEN ZOMER, OF MISSCHIEN VAN LANGER GELEDEN. DIT LICHT MAG MEE DE DONKERE DAGEN IN, ZODAT JE HERINNERT MAG WORDEN AAN HET LICHT DAT IN JOUW SCHUILT, OOK OP MOMENTEN DAT DAT LICHT ZO VER WEG LIJKT. EEN MOOI HEILIG PLEKJE DAT JOUW LICHT DRAAGT.

ONDER BEGELEIDING VAN RAQUEL GLAZUUR JIJ JOUW EIGEN ALTAAR: LAAT JE VERWONDEREN IN STILTE DOOR DE CREATIVITEIT TE LATEN STROMEN... EN ZIE WAT DAAR MAG ONTSTAAN ❤️

NA DE RETRAITE WORDT JOUW ALTAAR AFGEBAKKEN EN KRIJG JE HET HELEMAAL KLAAR VOOR GEBRUIK THUIS.

‘IN ONTSPANNING VOELEN WAT NODIG IS’

IN DE NAMIDDAG MAG JE HEERLIJK ONTSPANNEN EN VOELEN WAT DEZE KLANKREIS JOU GEEFT.

NINA ZORGT VOOR EEN KLANKSCHALENCONCERT WAAR IN ONTSPANNING MOOIE GEDACHTEN, GEVOELENS EN IDEEËN MOGEN ONTSTAAN. KLANKMASSAGE WORDT AFGEWISSELD MET HOOFDMASSAGE VAN ESMERALDA.

‘IN DANKBAARHEID AFSLUITEN’

WE SLUITEN DEZE BIJZONDERE DAG AF MET KIJKEN NAAR DE TOEKOMST: WAT NEEM IK MEE VAN DEZE DAG.

