

The Wellness Host

Retraite

5-Dagen transformatieve Retraites in Italië

Kleine Groepen

📍 Passignano sul Trasimeno, Italië

29 Augustus - 2 September





Inhoud

- Doel van de Retraites 3
- Reset Retraites 4
- Datum & Details 5
- Dagelijks Programma 6
- Locatie & Accommodatie 7
- Wie kan er mee doen? 8
- Wat is inbegrepen? 9
- Boeken 10



Doel van de Retraites

DISCONNECT TO RECONNECT.

Deze retraite is voor hardwerkende vrouwen die bereid zijn om met zichzelf aan de slag te gaan en nieuwe dingen te ervaren. Zacht, eerlijk en met de juiste ondersteuning. Afgewisseld met genoeg vrije tijd aan het zwembad en in de natuur.

Door een combinatie van:

- Begeleide coaching
- Herstel activiteiten
- Natuurlijke omgeving
- Heerlijke voedzame maaltijden
- Mogelijkheid voor 1:1 coaching





❖❖ Reset Retraite

Rebuild Rhythm & Restore Energy

Ontworpen voor vrouwen die:

- Moe zijn op een manier die je niet goed kunt uitleggen
- zorgen voor iedereen, behalve voor zichzelf
- Weten dat er iets moet veranderen, maar niet waar te beginnen
- Klaar zijn om eerlijk te kijken en echt iets te doen
- Toe zijn aan een week ontzorgd worden

Focus:

- Zenuwstelselregulatie
- Kernwaarde reflectie
- Engerie management
- Persoonlijke reset

Datum & Details ✨

29 Aug – 2 Sept 2026

Jouw Coaches

- René: Wim Hof Instructeur & Coach
- Myrthe: Intermittent Living Coach & Wellness Host

De ervaring

- Coaching sessies: Kernwaarden & Energie-management
- Ademwerk & yoga sessies
- IJsbad experience
- SUP yoga op het meer
- Natuurwandeling & tijd voor reflectie
- Lokale Wijn Proeverij
- Mogelijkheden voor persoonlijke coaching



Dagelijks programma*



8:30	Ochtend ritueel
9:30	Ontbijt
10:30	Coaching sessie
11:30	Ademwerk & Yoga
13:00	Lunch & Rust
15:30	Activiteit (wisselend)
17:00	Rust & Optionele 1:1 coaching
19:00	Diner

Dit schema is een opzet die kan veranderen afhankelijk van de wensen van de groep. We denken graag samen na over de beste invulling.*



Wie kan er mee doen?



De yogalessen en ademsessies zijn geschikt voor elk niveau.

Perfect voor solo reizigers, stellen en kleine groepen.

Sommige ademtechnieken zijn niet geschikt voor/bij:

- Zwangerschap
- COPD
- Hart- en vaatziekten
- Hevige astma
- Ongecontroleerde hoge bloeddruk

Bij twijfel, raadpleeg je huisarts.



Locatie & Accommodatie



In Passignano sul Trasimeno, in het hart van Italië ligt Villa Luca tussen de stille heuveltoppen met prachtig uitzicht over het meer. De grote tuin met zwembad bieden de perfecte omgeving om buiten te zijn en te ontspannen.

De villa heeft zes slaapkamers. Drie met twee aparte bedden, twee kleinere privé kamers, en een klein twee-persoons appartement met eigen badkamer. Voor privé kamer upgrades, neem contact met ons op.

Reis details

Luchthaven: San Francesco d'Assisi, 30-40 minuten rijden naar de accommodatie.

Gratis parkeren op het terrein beschikbaar.

Adres en route omschrijving ontvang je na je boeking.



Wat is inbegrepen?

- 4 nachten in Villa Luca
- Alle maaltijden: vers en heerlijk
- Alle activiteiten
- Transfers naar en van activiteiten
- Professionele training en begeleiding

Wat is niet inbegrepen

- Heen- en terugreis accommodatie
- Privé uitgaven
- Privé coaching en training (bij te boeken tijdens retraite)





Boeken

Slechts enkele plekken per retraite.

Jouw investering
€ 1059 ,-

Reserveer jouw plek



+39 3287258218



thewellness.host



info@thewellness.host

