

kosten

Onderstaande prijzen voor overnachting op 'De Oase' zijn per dag en per persoon.

Tuinhuis (excl. maaltijden)	€ 40,00
+ eenmalig schoonmaakkosten	€ 25,00
2e persoon in tuinhuis	€ 20,00

Kamer in de boerderij (incl.maaltijden) € 42,50

Kamperen (zomers, excl. maaltijden) € 17,50

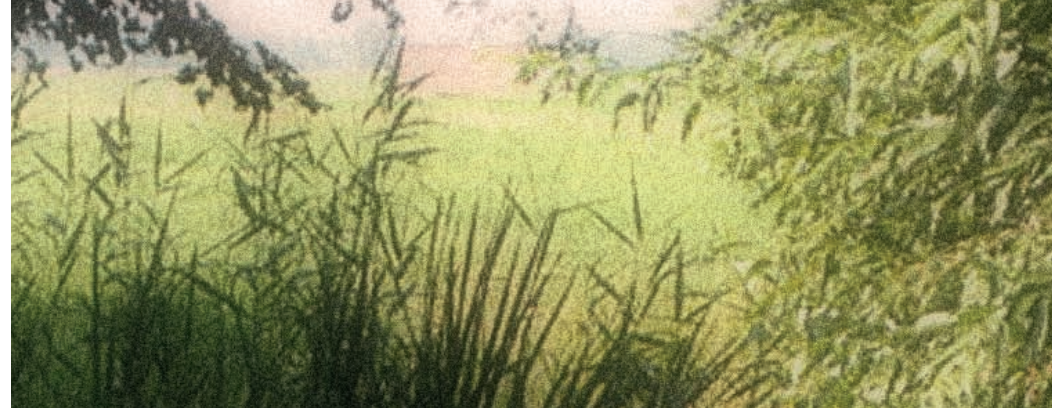
Bed op slaapzaal (incl. ontbijt) € 20,00

Opties: bedlinnen	€ 5,00	per set
ontbijt	€ 5,00	per dag
lunch	€ 7,50	per dag
diner	€ 12,50	per dag

Wanneer tijdens de retraite gebruik wordt gemaakt van de mogelijkheid tot individuele begeleiding door Drs. Bea van Wierst, dan bedragen de kosten hiervoor € 60,00 per uur. Tijdens weekenden is dit € 72,00 per uur. Het aantal uren begeleiding wordt in overleg met jou bepaald met een minimum van 3 uur voor een korte retraite (3-4 dagen).

N.B. Begeleidingskosten kunnen (deels) vergoed worden vanuit een PGB en/of vanuit de aanvullende verzekering. Drs. Bea van Wierst is aangesloten bij de beroepsvereniging NVPA (Je dient zelf navraag te doen bij je zorgverzekeraar of er een vergoeding voor 'weektherapie' mogelijk is).

Soms is het mogelijk om een retraite te combineren met een workshop of trainingsdag. Kijk hiervoor op de kalender op onze website.



De Oase

'Bewust leven met jezelf'

'De Oase'
Geer 37
4243 JS Nieuwland

T. 0345 - 62 12 50
M. 06 - 53 49 85 79

info@oasenuwland.nl

Meer informatie over o.a.
Bea van Wierst, de omgeving,
kosten en routebeschrijving
kun je vinden op onze website.

www.oasenuwland.nl



*retraite onder begeleiding van
Drs. Bea van Wierst*

retraite onder begeleiding

In deze tijd waarin alles steeds sneller gaat is een bezinning van een aantal dagen, een week of langer soms nodig om je weer de rust en energie te laten ervaren, die je nodig hebt om verder te gaan.

Even weg uit het dagelijkse leven. Op een plek aankomen waar je absolute rust kunt vinden, waar je de hulp vindt die je nodig hebt, zodat je verder kunt in je leven.

Waar gaat het om? Waarom ben ik hier? Hoe krijg ik mijn emoties in balans? Wat is er aan de hand met mijn relatie? Welke keuze ga ik maken? Hoe krijg ik meer grip op mijn leven, relatie, gezondheid? Ik wil meer in mijn kracht komen, hoe doe ik dat?



Of: Ik wil het verleden achter me laten, me vrij maken van de angst voor de toekomst, hoe doe ik dat? Ik wil zicht krijgen op mijn talenten en potentie. Ik wil de weerstand en/of belemmeringen loslaten die me afhouden van ...

Ook onderwerpen als rouwverwerking, burn-out verschijnselen, ziekte, depressie, scheiding, jezelf terugvinden, het oplossen van onzekerheid, angsten, fobieën of ontevredenheid met jezelf zijn vraagstukken waarbij een begeleide retraite je een doorslaggevende steun zal zijn.

Mensen die herstellend zijn of een poosje alleen tot rust willen komen, zijn ook welkom bij ons.

verblijf

Een retraite bij ons is mogelijk vanaf 3 dagen tot een maand. Een onderdeel van het verblijf tijdens de retraite is ten minste 1 uur Karma Yoga per dag (werkmeditatie, “werken met aandacht”). Voor wie wil is er op werkdagen van 8:00 tot 9:00 een meditatie.

Voor het verblijf hebben wij de volgende mogelijkheden:

1. het Retraitehuisje
2. de retraite-kamer in de boerderij
3. zomers is er de mogelijkheid om te kamperen in de tuin.

Retraitehuisje

Het retraitehuisje heeft een sfeervol ingerichte woonkamer met ruime, open keuken, slaapbank, een badkamer met douche, wc en wastafel. Op de verdieping is een ruime, open slaapkamer met plaats voor 2 personen. Voor het huisje is een terras. Indien gewenst is er t.v. en internetaansluiting. Het retraitehuisje is voorzien van vloerverwarming en daarvoor ook in de winter een comfortabele plek.



Retraite-kamer in de boerderij

In de boerderij is een ruime kamer met zithoek (zo'n 5 x 5 m), een badkamer met douche, toilet en wastafel. Indien gewenst is er t.v. en internetaansluiting.

Kamperen

Op ons terrein, een mooie bos-tuin met prachtige vijvers en uitzicht over de weilanden, is plaats voor enkele tenten. De kampeerplekjes zijn eenvoudig, zonder elektriciteit e.d. De sanitaire voorzieningen bestaan uit 3 douches, 3 toiletten en 2 wastafels in de voormalige hooiberg.

In een gratis kennismakingsgesprek van max. 45 min. (telefonisch of als je hier komt kijken) bieden wij de gelegenheid om samen met jou een plan voor je retraite te maken.

Voorafgaand aan of aansluitend op de retraite kunnen er 1, 2 of meer (begeleidings) gesprekken zijn.



begeleiding

Drs. Bea van Wierst

Als zowel coach als therapeut begeleidt psychologe Drs. Bea van Wierst mensen vanuit een integrale benadering en vanuit een holistische en spirituele visie en werkwijze.

Omdat er niet één techniek of methode is die voor iedereen goed werkt en omdat de verschillende problematiek een andere aanpak vereist, werkt ze o.a. met de volgende technieken: Ademtechnieken, The Work, EFT, NLP, NEI, Gestalt, opstellingenwerk, gesprekken.