

Regie van je eigen leven

Gedurende 5 dagen zul je in een serene sfeer ondergedompeld worden in verbondenheid met jezelf en met anderen. Je ervaart opnieuw hoe je je eigen leven krachtig richting kan geven vanuit je eigen stevige basis. Dankzij een combinatie van workshops, lichaamsbeweging, mindfulness en meditatie. Je fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel lichaam zullen elkaar weer beter vertrouwen. Ze leren weer beter luisteren naar elkaar. Je komt weer contact met je buikgevoel, je intuïtie, je ziel, je kern.

Fysiek lichaam: gezonde voeding, dagelijks wandelen, ademhalingsoefeningen, rust

Mentaal lichaam: opbouwen zelfvertrouwen en eigenwaarde, overtuigingen, relativiseringsvermogen, de kracht van de gedachte

Emotioneel lichaam: meditatie, mindfulness en visualisatieoefeningen

Spiritueel lichaam: trouw blijven aan jezelf door te leren luisteren naar de stilte in jezelf en de natuur, intuïtie en je ziel. We gaan in verwondering. Dit alles in een luchtige, ongedwongen sfeer zodat je weer beter leert te relativeren en de grootsheid en schoonheid van het leven weer kan zien. Gedurende deze 5 dagen coacht en begeleidt Brigitte Buyls, psycholoog, je naar je nieuwe evenwicht en verbondenheid. De groep bestaat uit maximum 12 personen.

Visie

De regie van je eigen leven in handen nemen dankzij de verbondenheid van een groep gelijkgestemden. Investeer in je persoonlijke groei vanuit een veilige en ondersteunende omgeving. Vanuit mildheid en vrouwelijk kracht.

Elkaar inspireren, elkaar verrijken, elkaar helpen groeien voorbij je angsten en overtuigingen, elkaar (h)erkenning geven. Dit kan zowel op professioneel als op privé-vlak. Je voelt zelf maar waar jij je focus wil op leggen. Waar je intuïtie je heen brengt.

Vanuit mijn werkervaring als bedrijfspsycholoog en astroloog wil ik jullie inzichten aanbieden en liefdevol begeleiden zowel praktisch als inspirerend. Thema's als leidinggeven, omgaan met personeel, grenzen aangeven, verbindende communicatie kunnen aan bod komen. Net als meer persoonlijke thema's als dicht bij jezelf blijven, obstakels overwinnen, durven een andere weg inslaan, alles wat jouw persoonlijke groei ten goede komt.

De weg naar zelfontdekking beslaat je ganse leven, welke rol je ook opneemt in deze maatschappij: werkgever, -nemer, collega, ouder, kind van, vriend, mantelzorger. Het gaat steeds over jouw kern, jouw ziel, jouw binnenste.

Programma

8.30 h ontbijt

12.30 h lunch

18.30 h diner

Doorlopend water, thee/koffie en gezonde snacks.

De workshops, lichaamsoefeningen, dagelijkse wandeling, stiltes, verbindingsmomenten, mindfulness, meditatie, visualisatie, sterren kijken, ... vinden doorlopend plaats en kunnen dagelijks van tijdstip verschillen.

Lokatie www.domeinmarsnil.be

B&B Domein Marsnil: Genieten – Ontmoeten – Herbronnen.
Een hoeve met meer dan twee eeuwen geschiedenis in de stenen en gebouwd op vruchtbare grond. De chef-kok verrast je smaakpapillen met terroirproducten. Het wijndomein bezoeken kan als activiteit toegevoegd worden indien voldoende interesse.

Kostprijs

Inbegrepen:

- Verblijf op basis van volpension van 15-19/9/2025 in B&B Domein Marsnil : ontbijt, lunch, dinner, doorlopend water, thee/koffie en gezonde snacks
- Start lunch 15/9/2025 om 12 h
- Eindigt vrijdag 19/9/2025 om 16 h
- Toeristentaks
- Beddengoed en linnen
- Alle workshops
- Retreat obv familie of 2-persoonskamer : 1330 €
- Retreat obv 1-persoonskamer: 1450 €
- Kennismakingsmoment voorafgaand aan de retreat in omgeving van Brugge

Niet inbegrepen:

- transfer van en naar Domein Marsnil
- carpooling wordt gestimuleerd
- alcoholische dranken

Praktische regelingen

Inschrijving

Je stuurt een mail naar Brigitte met bevestiging deelname en je stort het voorschotbedrag. Dan pas ben je definitief ingeschreven en ben je verdere deelnamekosten verschuldigd.

info@brigittebuyls.be GSM 0474 87 61 14

- Bij het annuleren van de retreat door de cursist, geschiedt geen terugbetaling.
- Indien de retreat niet kan doorgaan, blijft het reeds betaalde bedrag gedurende één jaar, te rekenen vanaf de einddatum van de betreffende geannuleerde retreat, in de vorm van een voucher, geldig.
- Deze voucher kan ingezet worden voor een gelijkaardige retreat van Brigitte of voor workshops en coaching.
- Enkel het Belgisch recht is van toepassing en de rechtbanken te Brugge zijn uitsluitend bevoegd.

Organisator www.brigittebuyls.be

Brigitte Buyls: Psycholoog, astroloog, master in the Light Body

Brigitte is niet zomaar een coach maar een unieke blend van inspiratie, humor en liefdevolle kracht. Met meer dan 20 jaar ervaring voor persoonlijke groei, begeleid ze haar klanten op hun reis naar zelfontdekking.

Humor is haar grootste kracht. Ze brengt lichtheid en plezier in haar begeleidingen, waardoor je je op je gemak voelt. Maar laat je niet misleiden: ze zegt waar het op staat. Ze is eerlijk en direct en verwacht dat ook van jou. Ze leert je aan om met mildheid naar jezelf te kijken.

Met oprechte passie, wijsheid en ervaring neemt ze je mee op de tocht naar jezelf.

Betalingsinfo

De totale bijdrage is afhankelijk van de kamerkeuze die je maakt (zie hierboven). Gelieve **bij inschrijving** het bedrag van **650 €** te storten op rekeningnummer **BE35 0016 3738 3137** van Brigitte Buyls met de mededeling: **Je naam –Voorschot - Marsnil 2025**. Enkel wanneer dit bedrag op de rekening staat, ben je officieel ingeschreven.

Het resterende bedrag zijnde **680 € of 800 €** (afhankelijk van je kamerkeuze) zie ik graag ten laatste **op 1 juni 2025** op rekeningnummer **BE35 0016 3738 3137** van Brigitte Buyls met de mededeling: **Je naam - Saldo - Marsnil 2025**.

Ondernemers kunnen een factuur ontvangen.

Algemene voorwaarden

- De cursist is en blijft volledig verantwoordelijk en aansprakelijk voor zijn/haar handelingen in de opleiding, de coaching (groep/persoonlijk), lichaams oefeningen, meditatie, wandelingen en neemt deel op eigen verantwoordelijkheid. Brigitte zal derhalve, behoudens opzet of zware fout, nooit aansprakelijk kunnen gesteld worden voor welke beweerde schade ook.
- Behoudens andere vermelding is voor deelname aan de cursus geen speciaal niveau van vooropleiding, psychische of fysieke conditie vereist. De cursist zal, ingeval van twijfel over zijn fysieke of psychische conditie, zelf de eigen arts raadplegen en om advies vragen. De cursist zal de lesgever vooraf schriftelijk verwittigen van elk gemaakt voorbehoud.
- Brigitte is gerechtigd om de deelnemer, die om welke reden dan ook de groepsactiviteit structureel belemmert, verdere deelname aan de activiteiten te ontzeggen.
- Je doet beroep op je eigen verzekeringen bij de mutualiteit bij ziekte of ongeval tijdens de retreat.

Ik kijk er naar uit om jullie te mogen ontvangen en begeleiden op de Selfcare Retreat, Regie van je eigen leven.

Warme groet, Brigitte

,

