

De voordelen van een yoga en meditatie retreat.

Vroeger dachten veel mensen aan geitenwollensokken types of hippies, maar tegenwoordig is dat allang niet meer het geval. Afbeeldingen van sportieve of slanke mensen die hele moeilijke houdingen uitvoeren, geeft misschien het idee dat het alleen voor hun geschikt is. Ook dat is niet het geval. Yoga en meditatie is geschikt voor iedereen, elk niveau, elk figuur, flexibel of niet. Een goede docent kan goed uitleggen wat de bedoeling is en opties geven om het makkelijk of moeilijk te maken.

Er bestaan verschillende soorten retreats over de hele wereld, verschillend van back to basic tot luxe, met daardoor uiteenlopende prijzen. Sommige retreats duren 2 dagen, maar ze kunnen ook een paar dagen tot 2 weken duren.

Vanuit State of Mind Network organiseren wij jaarlijks meerdere retreats in binnen- en buitenland, dit zijn yoga & meditatie retreats vanuit onze eigen ontwikkelde Kuzala filosofie.



Als je nog niet bekend bent met yoga, meditatie of retreats, dan vraag je je misschien af voor wie het geschikt is en wat de voordelen zijn. Misschien vind je het een beetje spannend om je voor een retreat op te geven, omdat het nog niet zo bekend voor je is.

Hierbij wat punten op een rijtje, die je hopelijk een beter beeld kunnen geven.

Voor wie is een retreat geschikt?

- Voor iedereen die behoefte heeft aan ontspanning en rust.
- Voor wie uitkijkt naar meer verdieping in zijn/haar leven.
- Voor wie behoefte heeft aan tijd voor zichzelf. Dat kan een vader of moeder zijn die door de kinderen weinig tijd voor zichzelf heeft of een zakenman/vrouw die even wilt opladen of een stel dat samen quality tijd wilt doorbrengen en nader tot elkaar willen komen.
- Voor iedereen die behoefte heeft aan motivatie, inspiratie of discipline op verschillende vlakken van het leven.
- Voor als je je wilt verdiepen in yoga of meditatie, of dat nou is omdat je het nog nooit hebt gedaan of al ervaren bent.
- Voor wie anderen wilt ontmoeten. Tijdens de retreat is het mogelijk om nieuwe vriendschappen te sluiten met andere deelnemers.
- Voor wie last heeft van stress, een depressie of burn-out.
- Voor wie meer wilt leren over gezonde voeding. Tijdens de retreat worden er heerlijke en gezonde maaltijden geserveerd. Ook tijdens de 1 op 1 State of Body trainingen kan je persoonlijk advies krijgen, of je nou wilt afvallen of aankomen, het wordt aangepast op jouw doelstelling.

- Voor wie heerlijk in de watten gelegd wilt worden en wilt genieten van een vakantie in de natuur.
- Voor wie op zoek is naar antwoorden op vlak van privé of zakelijk. Tijdens een retreat kom je totaal tot jezelf en kan je door de oefeningen belangrijke ingevingen en meer inzichten krijgen.



De 12 voordelen van het volgen van een retreat:

1. De combinatie van yoga- en meditatiesessies, gezonde voeding, een actieve ontspanning (zoals een strandwandeling of zwemmen), 1 op 1 coaching van State of Mind trainer Stacey en State of Body trainer Li-Ann, welke je allemaal vrijwillig kan meedoen, maken het afwisselend, ontspannen, leuk en leerzaam. Een paar dagen die je niet snel zal vergeten.
2. Door je even terug te trekken in de natuur, weg van de dagelijkse bezigheden, je to-do list, je werk, kinderen en het huishouden kom je helemaal tot rust. De verschillende yoga en meditatie sessies helpen mee om je te ontspannen en tot jezelf te komen. Naast het programma kan eventueel een strandwandeling maken, genieten in de spa, een middagtukkie doen of eindelijk dat boek lezen. Optioneel kan je je telefoon afgeven of wegstoppen of het internet uitzetten, zodat je kan 'afkicken' van social media, je mailbox en het nieuws. Oftwel niets moet, alles mag.
3. In de kleine groepen krijg je veel persoonlijke aandacht en is er ook ruimte om 1 op 1 vragen te stellen. Heb je vragen over of extra begeleiding nodig met yoga, meditatie, 'State of Mind' of 'State of Body', dan zijn wij er om je daarbij te helpen.
4. Een retreat is heel geschikt om alleen te doen, dus je hoeft geen vrienden over te halen om mee te gaan. Je kan je dan totaal op jezelf richten of mengen met de anderen in de groep. Uiteraard mag het wel als je liever met iemand samen komt. Het kan de band tussen jullie nog sterker en bijzonderder maken.
5. De beste investering die je kan doen, is die in jezelf. En dan bedoel ik niet alleen in geld, maar ook in tijd. Het is een teken van zelfliefde als jij het jezelf gunt. Wanneer jij 'heel' bent, gelukkig en ontspannen, kan je ook een betere partner, moeder, vader, collega of vriend zijn. Je zal anderen inspireren om ook beter voor zichzelf te zorgen.
6. Het doen van yogaoefeningen kan je lichaamshouding verbeteren, je ontspannen of juist activeren, het kan door de stress opgeslagen emoties of spanningen doen loslaten, je in het nu brengen, meer mindful maken en leniger maken.

7. Een retreat brengt je tot jezelf en kan je nieuwe inzichten geven. Door de verschillende sessies en zelfreflectie werkt een retreat transformerend en verhelderend. Je krijgt weer overzicht, motivatie en nieuwe inspiratie in je leven.
8. Door het uitoefenen van yoga en meditatie kan je je hormonen in balans brengen. Zo kan het je stresshormoon, cortisol, verlagen en je geluksstofjes, zoals serotonine, endorfine en dopamine verhogen. Dat effect zorgt ervoor dat sombere gedachtes, onzekerheid, angsten, weinig levenslust, gebrek aan motivatie, inspiratie en focus minder kans krijgen. Wanneer je hormonen in balans raken heeft dat ook effect op je gewicht, de drang naar eten kan minder worden en je hormoon die aangeeft dat je verzadigd bent en voldoende hebt gegeten gaat beter werken. Daardoor eet je minder en minder vaak.
9. Wanneer je hormonen uit balans zijn, wat bijna bij iedereen het geval is, heeft dat ook effect op het risico van het krijgen van ziektes. Welvaartsziektes zoals kanker, hart- en vaatziektes, obesitas en diabetes type 2 komen door 90% door een verkeerde leefstijl. Oftewel door een juiste leefstijl met de juiste voeding en voldoende in- en ontspanning kan zorgen voor een verminderde kans op het krijgen van deze ziektes. Tijdens een retreat kunnen de yoga- en meditatiesessies je helpen om je hormonen meer in balans te krijgen en je krijgt meer kennis over een gezonde leefstijl, die je na de retreat kan blijven toepassen.
10. Behalve dat het je hormonen in balans kan brengen, speelt het gedeelte bewustwording hier een belangrijke rol in. Vaak genoeg rennen we maar door het leven, zonder ons bewust te zijn wat nou écht goed voor ons is en wat we nou écht willen. Door op de pauze knop te drukken, door bijvoorbeeld deel te nemen aan een retreat, hou of krijg je overzicht en blijf je of kom je weer aan het roer van je leven.
11. De een nieuwe omgeving of de retreat kan je buiten je comfortzone brengen. Dat lijkt misschien eng, maar je bent in goede handen en zal daarna merken dat juist de nieuwe ervaringen je tot leven brengen.
12. Een retreat helpt je om dichterbij je gevoel te komen. Vele van ons zitten vooral in het hoofd en denken veel na. Het contact met je gevoel en ons instinkt werkt daardoor minder, wat kan zorgen voor het verliezen van je passie, motivatie en inspiratie. Wanneer je meer vanuit je gevoel handelt, zal dat je helpen bij het maken van de juiste beslissingen.

De Kuzala retreats zijn geschikt voor ieder niveau, dus lijkt het je leuk om een keer mee te doen, dan ben je van harte welkom.

Wil je hier mee over weten, kijk dan op: http://bit.ly/KuzalaMBB_Retreat

Ik wens je een hele mooie dag.

Vanuit liefde,

Li-Ann

State of Body trainer

State of Mind Network

www.stateofmindnetwork.nl

KUZALA RETREAT

'MIND & BODY BALANCE'



29-30 september 2018

Hotel De Zeeuwse stromen, Renesse

Voor info: www.stateofmindnetwork.com

KUZALA RETREAT

'MIND & BODY BALANCE'



18-19 oktober 2018

Hotel De Zeeuwse stromen, Renesse

Voor info: www.stateofmindnetwork.com

Klik hier voor meer informatie: http://bit.ly/KuzalaMBB_Retreat