



# Voedsel voor de Ziel

**Soms is het tijd om opgeladen en gevoed te worden, om je leven en werk een frisse wending te geven. Soms is het tijd voor een time-out, voor een pas op de plaats. Soms is er behoefte om helder te krijgen wat de eigen ziel voedt en welke gewoontes maken dat we leeg en uitgeput raken.**

**'Voedsel voor de Ziel' biedt ruimte voor dergelijke verlangens.**

We gaan een week lang samen aan de slag. Met verstillings en expressie, met zelfonderzoek en contact, met vreugde en ruimte voor de dingen die lastig zijn in het leven.

Het programma omvat oefeningen die uitdagend zijn en die je verleiden om buiten de gebaande paden te gaan. De focus is gericht op hoe het mogelijk is om het leven voluit te leven. Je krijgt handvatten om je inspiratie neer te zetten in de realiteit van alle dag, zoals werk, relaties en vrije tijd.

Uiteraard is er tijd voor pure ontspanning. Heerlijk niets doen en luiëren. Of juist actief de natuur ingaan.

Het is een week waar het helemaal gaat om jouw specifieke proces, om jouw vragen. De groep is de bedding voor dit proces; daar is herkenning en ondersteuning te vinden.

De week is ook zeer geschikt om samen met je partner te doen. Het werkt verfrissend, geeft de mogelijkheid om samen naar knelpunten te kijken en levert nieuwe diepgang op voor de relatie.

Chateau Cortils, bij Visé in België, is de verblijfplaats. Dit kasteel is sinds een paar jaar in handen van mensen die er een retraite-achtig geheel van maken. De heuvelachtige omgeving is prachtig en de ruimte om te werken uitnodigend. Twee klasse-koks zorgen voor maaltijden die de tong strelen en het lichaam voeden.