



Een tripje in het vooruitzicht is dé remedie tegen de post-vakantieblues. Plan nu alvast je weekendretreat om op te laden in het najaar. Heerlijk aan het strand of verscholen in de bossen.

TEKST PUURENKKUUR | BEELD PUURENKKUUR, GETTY IMAGES

7x

ZEN

het najaar in



1



ONTDEK AYURVEDA

■ **Inntel Hotels** ■ **Marina Beach, Scheveningen**

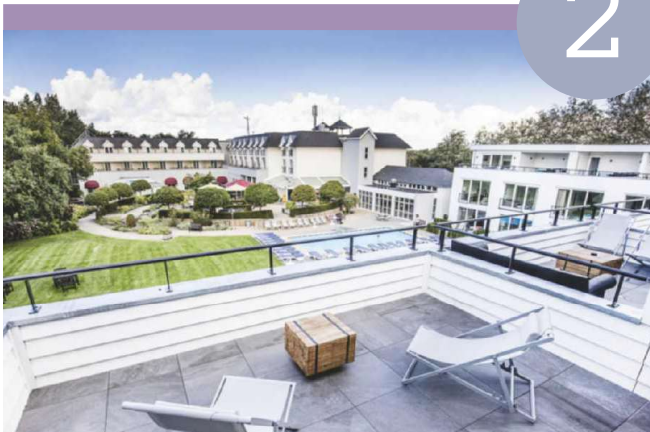
Ayurveda is een ruim 5000 jaar oude (holistische) natuurgeneeswijze. Voor een authentieke ayurvedakuur hoef je niet langer naar India, het kan ook gewoon tijdens dit kleinschalige retreat aan zee in Nederland. Maak kennis met ayurvedische massages, dosha bepaling, ademhalings- en yogalessen. Gun jezelf deze milde kuur als je wel een energieboost of een reset kunt gebruiken. Dit retreat wordt begeleid door een professionele ayurveda-expert.

■ **Data:** elke maand

■ **Prijs:** vanaf € 599 p.p. op basis van 2 personen



2



CHAKRAYOGA-NAJAARSRETREAT

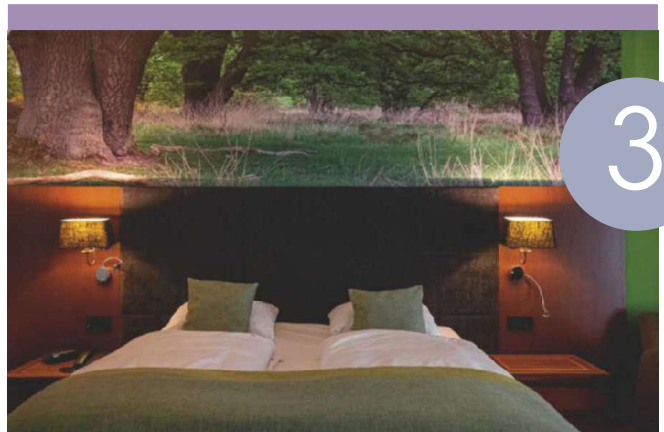
■ **De Zeeuwse Stroom** ■ **Zeeland**

Het thema van dit retreat is 'liefde en adem'. Je gaat heerlijk uitwaaien, ontspannen en opladen in de natuur. Door te werken met het hart en de ademhaling schep je ruimte in je hartgebied voor meer lucht en ontspanning. Je volgt dit weekend vier yoga- en meditatieworkshops van elk negentig minuten. Vanuit het prachtige hotel loop je zo het strand op of maak je een mooie wandeling in de duinen rond Renesse. Frisse zeelucht, een uitgebreid duinlandschap, fijn zand en zuiver zeewater... Wat wil je nog meer?

■ **Data:** 12 t/m 15 november 2021

■ **Prijs:** vanaf € 509 p.p. op basis van 2 personen

3



DETOX- EN YOGAWEEKEND

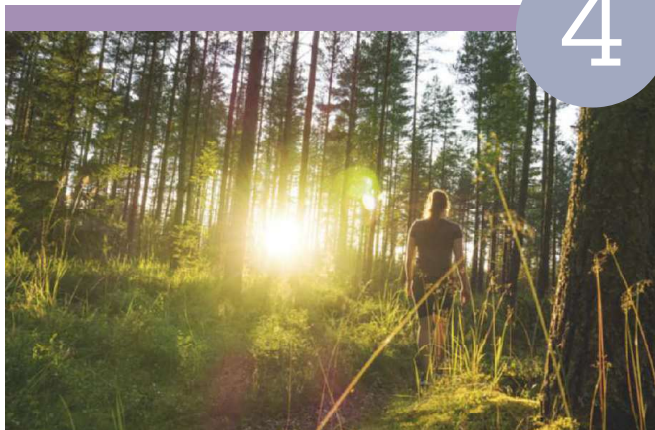
■ **Boshotel Vlodrop** ■ **Limburg**

Tijdens deze detoxkuur drink je alleen verse fruit- en groentesappen. Liever iets meer? Voor wie dat wil, zijn er salades, fruit, groentesoep en vegan bouillon. Alles wat bereid wordt, zit tjokvol gezonde voedingsstoffen en ingrediënten die de reiniging van het lichaam stimuleren. Zo geef je je lichaam de kans tot rust te komen en opgeslagen afvalstoffen af te voeren. Resultaat: een schoner, gezonder, energieke en beter functionerend lichaam. Lichaamsbeweging geeft de reiniging een extra boost. Daarom staan er ook wandelingen en yogalessen op het programma.

■ **Data:** 1 t/m 3 okt. | 29 t/m 31 okt. | 12 t/m 14 nov. | 12 t/m 14 nov | 19 t/m 21 nov. | 10 t/m 12 dec.

■ **Prijs:** vanaf € 369 p.p. op basis van 2 personen

4



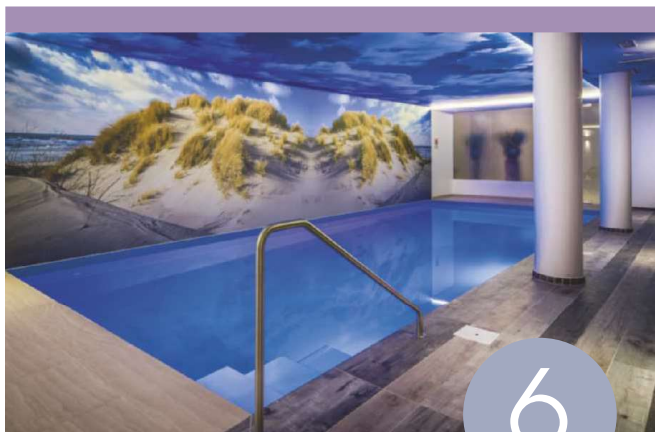
SPORT, GEZONDHEID EN MINDFULNESS

■ **Boshotel Vlodrop** ■ Limburg

Dit actieve en gezonde retreat in Boshotel Vlodrop is een kickstart voor een gezondere leefstijl met meer energie en balans voor lijf en hoofd. Het hele weekend werk je aan je immuunsysteem en stofwisseling. Door een combinatie van gezond eten, bewegen en mindfulness word je je weer bewust van wat jouw lichaam nodig heeft. Deze plek in de bossen nodigt uit om lekker de natuur in te gaan. Adem de zuivere lucht in, kom in beweging en laad op.

■ **Data:** minimaal 1x per maand vanaf oktober 2021

■ **Prijs:** vanaf € 469 p.p. op basis van 2 personen



6

YOGAWEEKEND

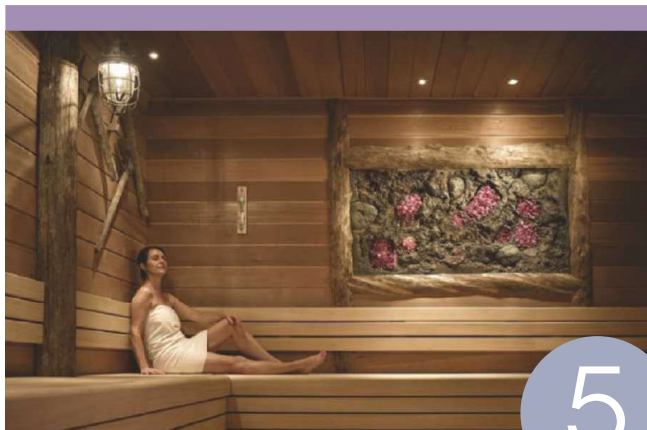
■ **Badhotel Domburg** ■ Zeeland

De yogaweekenden in dit hotel zijn een begrip. Het viersterren-Badhotel ligt op slechts vijf minuten loopafstand van het strand. Gewoon een goed hotel met een geheel gerenoveerd, uitgebreid wellnesscenter. Lekker eten. Goede lessen. En niet onbelangrijk: comfortabele kamers. Voor een perfect weekendje weg en om je hoofd leeg te maken.

■ **Data:** 2x per maand van oktober 2021 tot mei 2022

■ **Prijs:** vanaf € 242 p.p. op basis van 2 personen

5



PILATES- EN FITNESSRETREAT

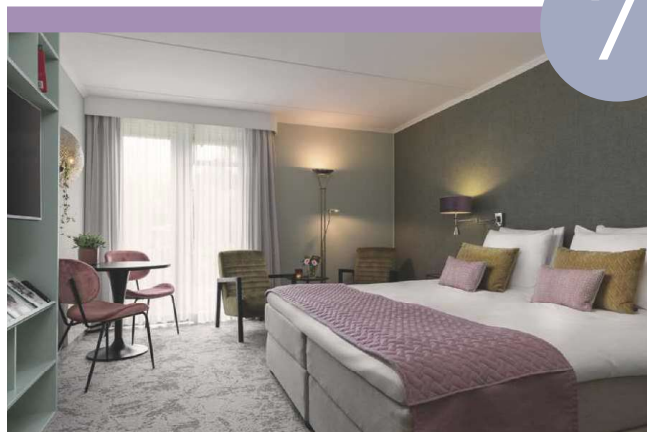
■ **Thermen Bad Nieuweschans** ■ Groningen

Pilates en fitness in een adults-only-kuuroord met heilzame minerale thermale baden, een riant wellnesscenter en culinair restaurant. Dit fijne weekend heeft alle ingrediënten in zich voor een boost van jouw welzijn: verantwoorde beweging, uitgebreide wellness en heel veel ontspanning en gezelligheid, drie dagen lang. De vakkundige begeleiding van lifestylecoach en pilatesinstructeur Nannet staat garant voor een heerlijke oppepper voor body en mind.

■ **Data:** 3 t/m 5 dec. 2021 | 26 t/m 28 nov. 2021 in Limburg

■ **Prijs:** vanaf € 427 p.p. op basis van 2 personen

7



YOGA-KERSTMIDWEEK

■ **Landgoed De Wilmersberg** ■ Twente

Het lijkt nog ver weg, maar hoe fijn is het om straks zonder stress de feestdagen tegemoet te zien? Deze yoga-kerstmidweek is hét kerstcadeau aan jezelf. Ontspan op dit exclusieve landgoed op het platteland van Twente met luxe wellnesscenter en persoonlijke aandacht. Yogalessen met uitzicht op uitgestrekte weiden. Prachtige bossen en weilanden voor mooie wandelingen. Een ontspannen sfeer in de lounge met open haard. Altijd een comfortabele kamer, of je nu alleen boekt of met iemand samen. Wie wordt daar niet zen van?

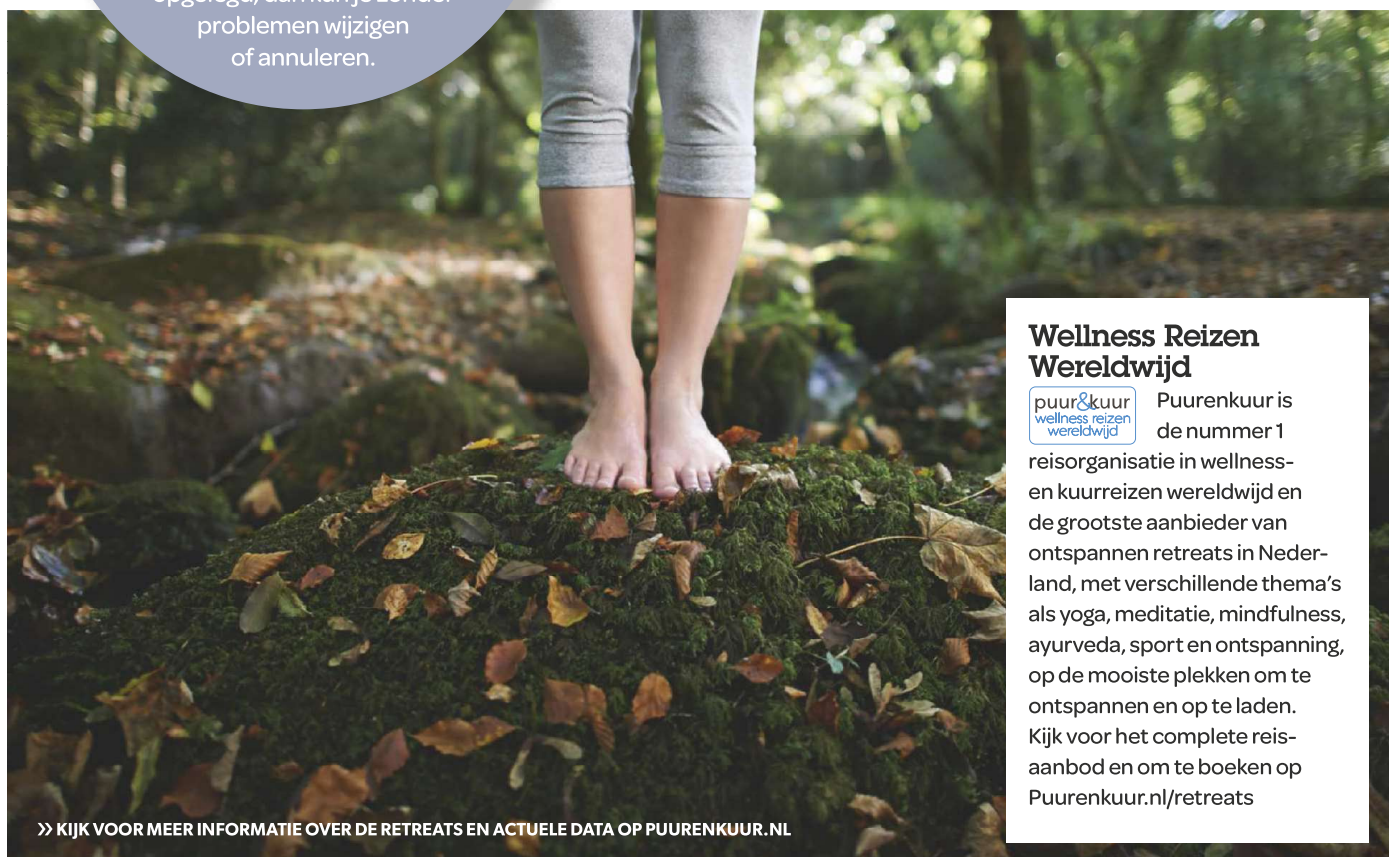
■ **Data:** 18 t/m 21 december 2021

■ **Prijs:** vanaf € 578,80 p.p.

Een oppepper voor lichaam en geest

Altijd ontspannen op retreat

Jouw veiligheid en gemoedsrust staan voorop. Puurenkuur werkt alleen met hotels die volgens de coronaprotocolen van het RIVM werken. Alle coaches en begeleiders volgen daarnaast het veiligheidsprotocol van Puurenkuur. Worden er onverwachts beperkingen opgelegd, dan kun je zonder problemen wijzigen of annuleren.



Wellness Reizen Wereldwijd

puur&kuur
wellness reizen
wereldwijd

Puurenkuur is
de nummer 1

reisorganisatie in wellness- en kuurreizen wereldwijd en de grootste aanbieder van ontspannen retreats in Nederland, met verschillende thema's als yoga, meditatie, mindfulness, ayurveda, sport en ontspanning, op de mooiste plekken om te ontspannen en op te laden. Kijk voor het complete reis-aanbod en om te boeken op [Puurenkuur.nl/retreats](https://puurenkuur.nl/retreats)

>> KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER DE RETREATS EN ACTUELE DATA OP [PUURENKUUR.NL](https://puurenkuur.nl)