

# OP RETREAT

## in eigen land

---

Ontspannen en opladen in een exotisch oord is natuurlijk heerlijk. Maar dicht bij huis zijn ook genoeg fijne plekken om tot jezelf te komen. Met Puurenkuur selecteerde Santé acht mooie retreats in eigen land voor dit voorjaar.

TEKST PUURENKUUR | BEELD EIGEN BEELD RESORTS, GETTY IMAGES



## 1 BOSBADEN – WANDELEN, YOGA EN WELLNESS

BOSHOTEL VLODROP | LIMBURG

Dit yoga- en wandelretreat ligt midden in een sprookjesachtige omgeving waarin stroompjes zich afwisselen met bos, moeras en heide. Tijdens de yogalessen ligt de focus op het voorbereiden van het lichaam voor de wandeltocht van zo'n vier uur (wel mét een pauze). Wandelen is goed voor je: al vanaf een halfuur wandelen verlagen je hartslag en bloeddruk, de productie van stresshormonen gaat omlaag, je immuunsysteem verbetert en je laat spanningen los. Als je van dit retreat dus niet oplaadt...  
*Data: 26-28 maart | 14-16 mei | 4-6 juni*  
*Prijs: vanaf € 370 per persoon o.b.v. 2 personen | € 446 o.b.v. 1 persoon*

## 2 AYURVEDA EN YOGA

PUURENKRUR AYURVEDA BOERDERIJ | GRONINGEN

Het jaar goed beginnen met een ontspannen retreat? Dan is dit ayurveda-retreat in een prachtige Groningse boerderij wat voor jou. Je kunt er tot eind januari terecht, of anders weer in april. De dagen staan helemaal in het teken van een leven in balans. Verwen jezelf met authentieke yoga, ontspanning, Japanse acupunctuur, wandelingen, energetische behandelingen en heerlijk puur ayurvedisch eten. Je krijgt begeleiding van een professionele gezondheidscoach.  
*Data: dagelijkse aankomst (minimaal verblijf 4 nachten) tussen 18-31 januari en 5-14 april*  
*Prijs: vanaf € 769 per persoon | Geen eenpersoonkamertoeslag*

## 3 BEWUST VAN GEDACHTEN – SILENCE THE MIND

ERFGOED BOSSEM | TWENTE

Iedereen heeft het weleens: een stroom van veel (soms negatieve) gedachten die maar niet willen stoppen. Als een neerwaartse spiraal waar je niet meer uit lijkt te komen. Hoe fijn zou het zijn om je gedachten te kunnen sturen, om je bewust te worden van wat je denkt. Want door bewustwording, kun je sturen. De kwaliteit van je leven wordt bepaald

door de kwaliteit van je gedachten. In dit driedaagse retreat word je meegenomen door mindcoach Bart Kramp in bewustwording van je gedachten door middel van workshops, meditaties en wandelingen. Op een prachtige en rustgevende plek in Twente, midden in de weilanden.  
*Data: 1-3 februari | 22-24 maart | 12-14 april*  
*Prijs: vanaf € 299 per persoon o.b.v. 2 personen | € 370 o.b.v. 1 persoon*

## 4 BORSTKANJER REIS

BADHOTEL DOMBURG | ZEELAND

Dit retreat is er speciaal voor mensen die borstkanker hebben of hebben gehad. Het weekend bestaat uit pilates, relaxworkshops en de workshops Lichter hoofd en Lijf & leven. Het doel: mooie herinneringen creëren, lachen, verhalen delen en vooral weer even opladen. Dat alles in Badhotel Domburg, een viersterrenhotel met excellente service en gerenoveerde spa vlak bij de zee, duinen en bossen.  
*Data: 26-28 maart*  
*Prijs: vanaf € 236 per persoon | Geen eenpersoonkamertoeslag*

## 5 YOGA EN MEDITATIE AAN ZEE

ZEEUWSE STROMEN | ZEELAND

De prachtige locatie is het sterke punt van de Zeeuwse Stromen, een duurzaam viersterrenhotel aan het strand en de duinen van Renesse (Zeeland). Je kunt hier uitwaaien, onthaasten en opladen in de natuur. Tijdens dit retreat krijg je vier yoga/meditatieworkshops van elk anderhalf uur. Leuk detail is dat je

'INTO THE FOREST I GO, TO LOSE MY MIND AND FIND MY SOUL'

– JOHN MUIR





6



7



5



8

# (Re)TREAT yourself

zo vanuit het hotel het strand oploopt. De Zeeuwse Stroom is uitgerust met een eenvoudig wellnesscenter met binnenbad (50 m<sup>2</sup>), stoombad, Finse sauna en een jacuzzi die je zelf kunt vullen voor privégebruik.

*Data: 5-7 en 26-28 februari | 5-7, 19-21 en 26-28 maart | 9-11, 16-18 en 23-25 april | 7-9 mei | 18-20 juni*

*Prijs: vanaf € 273 per persoon | Geen eenpersoonskamertoeslag*

## 6 PILATES EN FITNESS RETREAT THERMEN BAD NIEUWESCHANS | GRONINGEN

Yoga, pilates, fitness of meditatie in een adults-only kuuroord met heilzame minerale thermale baden, een riant wellnesscenter en restaurant. Dit fijne weekend heeft alle ingrediënten voor een *healthy boost* in zich: beweging, wellness en vooral heel veel ontspanning en gezelligheid, drie dagen lang. En door de begeleiding van lifestylecoach en pilates-instructeur Nannet ben je zeker van een persoonlijke benadering.

*Data: 18-20 juni | 17-19 september*  
*Kijk op [Puurenkuur.nl/nannet](http://Puurenkuur.nl/nannet) voor overige data in Limburg, zoals 2-4 april*

*Prijs: vanaf € 427 per persoon o.b.v. 2 personen | € 499 o.b.v. 1 persoon*

## 7 RETREAT IN THE CITY HOTEL JAKARTA | AMSTERDAM

Een primeur in Nederland: een *city retreat*. Met yogalessen, wandelingen en heerlijk ontspannen in de spa. In dit unieke, energieneutrale viersterrenhotel in het centrum van Amsterdam komen twee werelden samen: zodra je buiten stapt, sta je in onze bruisende en dynamische hoofdstad en achter de deur van dit hotel vind je een groene, rustgevende oase.

Hotel Jakarta staat voor innerlijke rust en sereniteit in een luxe ambiance. En met de jungle-achtige patio, de Indonesische invloeden en een interieur dat grotendeels is gemaakt van bamboe, waan je je op Bali. Je kunt gebruikmaken van het zwembad, de fitnessruimte, Finse sauna en het Turks stoombad.

*Data: 12-14 februari | 26-28 maart | 28-30 mei | 4-6 juni*

*Prijs: vanaf € 472 per persoon o.b.v. 2 personen | € 646 o.b.v. 1 persoon*

## 8 YOGA EN MEDITATIE LANDGOED DE WILMERSBERG | TWENTE

Eerst een yogales met uitzicht op de uitgestrekte weiden waar koeien en schapen grazen en daarna een wandeling door het bos, om vervolgens op te warmen in de lounge bij de open haard. Tijdens dit retreat op het Twentse platteland verblijf je in een comfortabele kamer op het rustieke en sfeervolle landgoed De Wilmersberg. Dompel je onder in wellness en persoonlijke aandacht en kom als herboren weer thuis.

*Data: 19-21 maart | 23-25 april | 14-16 mei | 25-27 juni | 9-11 juli*

*Prijs: vanaf € 354,20 per persoon | Geen eenpersoonskamertoeslag*

HOE STILLER JE WORDT,  
HOE MEER JE KUNT HOREN  
- THICH NHAT HANH

## PUURENKOOR HOLISTISCH EVENT

13 + 14 MAART, HOTELS VAN  
ORANJE IN NOORDWIJK

Een weekend lang voorproeven van alle wellnessreizen en retreats van Puurenkuur?

Dat kan tijdens het Wellness & Holistisch Event op 13 en 14 maart in het mooie Hotels van Oranje in Noordwijk. Twee dagen lang doe je inspiratie op met lessen en workshops in yoga, meditatie, ayurveda, mindfulness, persoonlijke groei en spiritualiteit. Sprekers, coaches en docenten uit het hele land geven lezingen en workshops. Je kunt hier bovendien holistische sessies en consults boeken, zoals haptonomie, kenis, TCM (acupunctuur), ayurveda, reiki en nog veel meer.

Dagkaarten kosten € 49 p.p. (inclusief koffie/thee). Je kunt ook een twee- of driedaags wellnessarrangement boeken inclusief een of twee dagen toegang tot alle activiteiten. Kijk op [Puurenkuur.nl/event](https://puurenkuur.nl/event)

## WINNEN!

**Santé mag een tweedaags holistisch arrangement weggeven voor twee personen.** Je overnacht van 13 op 14 maart in Hotels van Oranje in Noordwijk

in een tweepersoonskamer inclusief ontbijtbuffet. Ook heb je twee dagen toegang tot alle holistische activiteiten van het Puurenkuur-event op zaterdag en zondag. Kans maken?

Kijk op [Sante.nl](https://Sante.nl)

## Puurenkuur wellnessreizen wereldwijd

Puurenkuur is de nummer één reisorganisatie in wellness- en kuurreizen wereldwijd. Daarbij is Puurenkuur de grootste aanbieder van ontspannen retreats in Nederland. Deze retreats hebben verschillende thema's, zoals: yoga, meditatie, mindfulness, ayurveda, sport en ontspanning. Ontdek de mooiste plekjes om te ontspannen en op te laden. In Nederlandse natuurgebieden vind je nog alle ruimte. Waai uit, beweeg en laat alle stress van de afgelopen maanden weer los. Nog meer dan voorheen is gezondheid ons grootste goed. Mentaal, spiritueel en fysiek fit en in balans sta je het sterkst in een wereld waarin veel opeens anders is. Kijk voor meer details over de retreats en om te boeken op [Puurenkuur.nl/retreats](https://Puurenkuur.nl/retreats)

## CORONAPROOF RETREATEN

Jouw veiligheid en gemoedsrust staan voorop. Puurenkuur werkt alleen met hotels die volgens de protocollen van het RIVM werken en alle hygiënemaatregelen volgen: denk aan anderhalve meter afstand en voldoende ruimte in het restaurant. Alle coaches en begeleiders werken volgens het coronaprotocol – indien gewenst op te vragen bij Puurenkuur. Worden er onverwacht (extra) beperkingen opgelegd? Dan kun je zonder problemen wijzigen of annuleren.

« Niet bij het winarrangement hiernaast inbegrepen: overige maaltijden, reiskosten. Meedoen kan tot 16 februari 2021. De winnaar krijgt uiterlijk 19 februari 2021 bericht.