

GAYATRI RETREAT

A journey through breath & sound

31 oktober - 02 november

2025



GEORGANISEERD DOOR DENISE GEERLINGS EN HOSTED DOOR HÉDI CARLEE

RECLAIM YOUR LIGHT! ONTDEK DE KRACHT VAN HEART OPENING CHANTING, TRANSFORMATIONAL BREATHWORK & REVITALIZING WELLNESS

Friends!

Wij zijn verheugd om je uit te nodigen voor het heerlijke
Breath & Sound Retreat. Een vrolijke reis van ruis naar rust.
Middels de kracht van klank, samenzijn in welzijn, ademwerk en
een lach en een traan, beland jij als vanzelf in je kracht.
Kom jezelf ont-moeten!

Geniet van de fijnzinnige met humor doorspekte teachings van
Hédi en laat je betoveren door haar stem. Leer de kracht van
de mantra kennen en ervaar hoe deze bijzondere klanken je in
een mum van tijd naar stilte en pure vreugde brengen.



VAN EEN LACH NAAR EEN TRAAN EN WEER TERUG

Klaar om de volle kracht
van geluid, adem
en de mantra te verkennen?

Ontdek de voordelen:

- **Diepgaande persoonlijke transformatie**
- **Concrete zelfregulatie van het zenuwstelsel**
- **Verjongende stressverlichting**
- **Verbeterde zelfverbinding**
- **Versterkte empathische luistervaardigheden**
- **Zachtaardig ontrafelen van lagen van traumaverdedigingsmechanismen**



Via de weg van vreugde, kom je thuis bij jezelf. Vreugde laat jouw zenuwstelsel als het ware 'herbronnen'. Hier vanuit dient vanzelf dat aan wat gezien en geheeld mag worden.

Vanuit deze veilige plek in jou, vanuit de diepe lach die klinkt, in het delen en helen met anderen, zal zich precies dat aandienen wat doorvoeld mag worden; wat mag jij loslaten? In het licht zetten en transformeren? Wil jij vanuit joy en diepe ontspanning, vanuit ruimte voor JOU van een lach naar een traan en weer terug?

Een reis door klank, energie en intuïtie

‘Man; staat voor ‘geest’ en ‘tra’ staat voor richting en bevrijding. Het zingen van mantra’s geeft richting aan de geest en bevrijdt deze daarmee. Van alles wat ‘teveel’ is. Gedachten, onrust, spanning en andere vormen van beknellingen. Je kent ze wel. ;)

Het herhalen van een mantra helpt je gedachten te verstillen en vermindert stress en angst. Je aandacht wordt naar het hier en nu gebracht, wat helpt bij het hervinden van rust, harmonie en balans.

Als we samen zingen, creëren onze stemmen, energie en intenties een krachtig energieveld waarin we allemaal ons bewustzijn verhogen. Een levend veld dat ieder die zich erin bevindt helpt om dieper in contact met zichzelf te komen.

We zingen mantra's en klanken die zich spontaan ontvouwen en zorgen voor een unieke, helende ervaring. Niet in het keurslijf van een vaste structuur, maar een spontane, dynamische vermenging van de energie van de groep. Een ruimte waarin je kunt loslaten en jezelf kunt openen voor nieuwe, transformerende ervaringen.

Een mantra geeft namelijk niet alleen richting aan de geest maar ook aan het energieveld van een groep mensen die samenkomt om te zingen. Alsof het groepsveld wordt geladen met wijsheid. Dat is waarom het samen zingen van mantra's zo louterend werkt.

Wij mensen zijn energetische wezens en wanneer we samenkomen, ontstaat er een energetisch veld. Een levend energieveld, gevormd door onze aanwezigheid. Wanneer je de energie in dit veld richting geeft door de mantra wordt het een versterkt veld. De mantra brengt coherentie in het groepsveld en als je samen mantras zingt ervaar je duidelijk gevoelens van saamhorigheid, gelijkheid en verbinding.

Tijdens het retreat stem ik me af op de wijsheid van dit veld en laat me leiden door wat in het moment nodig is. De mantra's en helende klanken die ontstaan, zijn dus niet vooraf geprogrammeerd. Ik kies ze intuïtief en spontaan, improviseer ook muzikaal zodat we kunnen aansluiten op de thema's die leven in het groepsveld. De vibratie die we op deze manier samen creëren werkt door op fysiek, mentaal en energetisch niveau.

Wat kun je verwachten?

- Mantra- en stemcirkels waarin we samen een krachtig versterkt, door wijsheid geladen veld creëren.
- Muzikale improvisatie en afgestemde klanken die inspelen op wat er in het moment ontstaat.
- Een reis waarin mantra's ons helpen om te verzachten, te transformeren en dieper te integreren.



PURE BLISS!

Een muzikale manier van ZIJN die resoneert met doorleefde authenticiteit. Vier middels de rijke en scheppende Sanskrit klanken het volledige spectrum van jouw authentieke expressie.

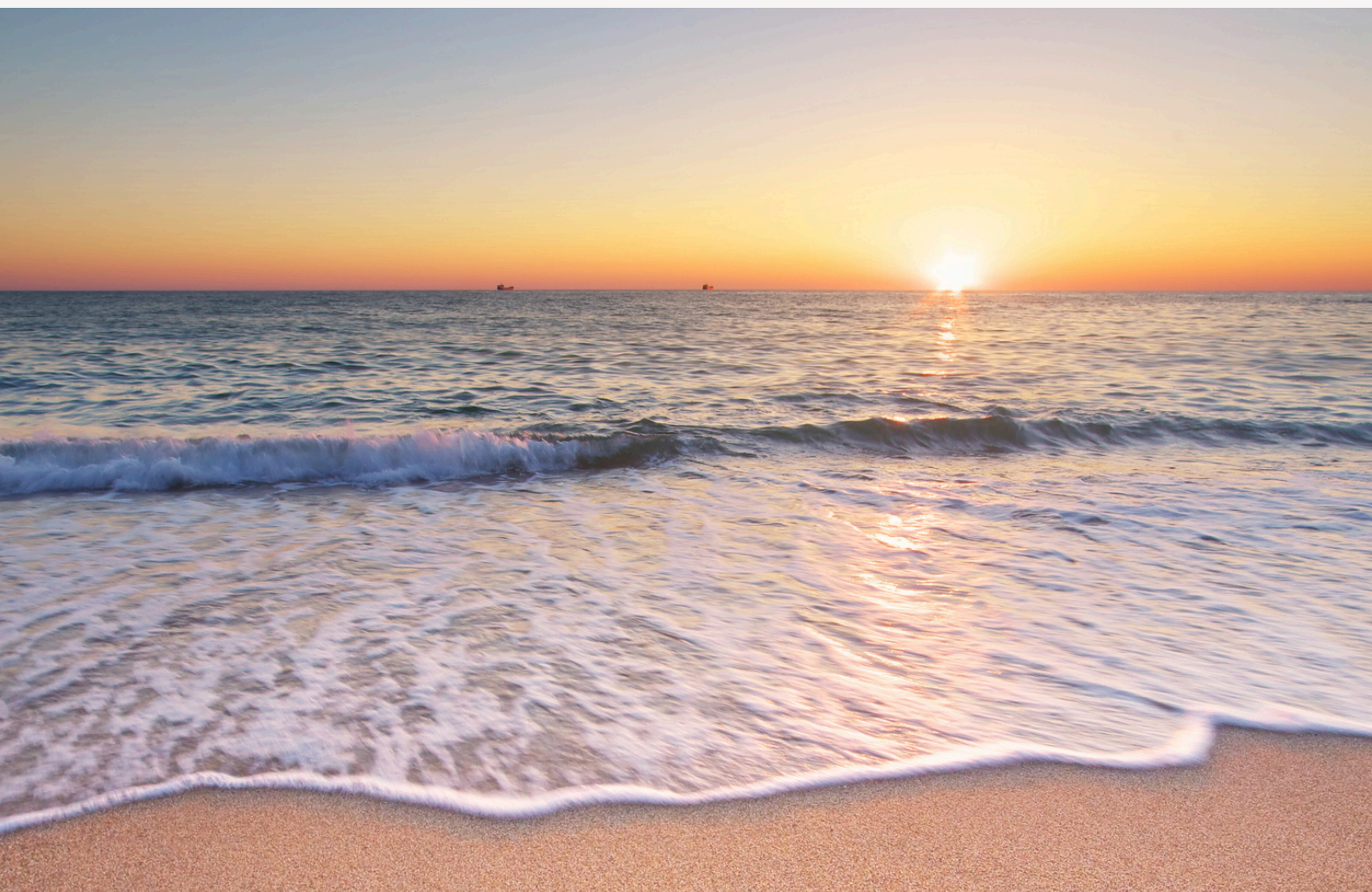
Voed de ruimtes binnenin jou die verlangen naar verbinding en krijg inzicht in jouw doel en unieke bijdrage aan de wereld. Kortom meer ruimte voor eigenheid, zelfliefde en glinsterende ogen. En dit alles terwijl je geniet van verdiepend proceswerk en teachings, wellness, de zee en heerlijk eten.

Wees welkom bij het Breath & Sound Retreat 2025 op een prachtige retreat locatie in Zeeland: De Schouw.

WAT GAAN WE DOEN?

- Dagelijks ecstatic chanten met Hédi Carlee.
- Actieve (Osho) meditaties.
- Zacht schaduwwerk en teachings.
- Transformerend ademwerk door Miranda de Bunje.
- Lichaamswerk.
- Gongbad.
- Yin Yoga.
- Wellness (infrarood en Finse Sauna).
- Mooie, onvergetelijke ontmoetingen.





Belichaamde aanwezigheid

Creativiteit en inspiratie

Authenticiteit en verbinding

Adem en levensenergie

Speels schaduwen en demonen oogsten

Integratie en zijn

BEGINT JOUW HART AL SNELLER TE KLOPPEN?

Je zou het in de waan en in het 'rumoer' van de dag zomaar vergeten: de krachtige werking van stilte....

Stilte is de ruimte waar jouw antwoorden liggen. Mantra zingen brengt je naar die stilte. De helende frequenties van de mantra's vormen de sleutel naar je hart, een proces wat tot een dieper bewustzijn en zelfrealisatie leidt.

Lichaamswerk, transformerend ademwerk en meditaties zorgen voor transformatie en integratie en verankering van deze helende klanken.

Dompel jezelf onder in deze heerlijkheid op een unieke plek, gewoon in Nederland.

De Schouw is de afgelopen 30 jaar van voormalig ziekenhuis omgetoverd tot een uniek sfeervol retraite centrum.

Het gebouw ademt rust en ruimte, het is een sprookjesachtige plek waar persoonlijke ontwikkeling, gezondheid en spiritualiteit centraal staan.

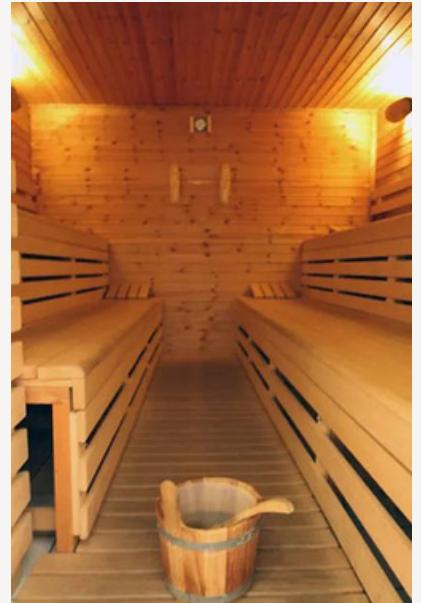
Het retraite centrum is gelegen op anderhalve hectare prachtige tuin, net buiten het dorpje Noordgouwe op het eiland Schouwen-Duiveland.

In de directe omgeving zijn heerlijk landelijke wandelroutes uitgezet en het strand is op een afstand van 15 minuten rijden.



FACILITEITEN

- stilte ruimte
- Finse sauna
- infraroodsauna
- warm therapie bad
- groot buitenzwembad
- ruime lounge
- kruidentuin
- fietsen



VEELGESTELDE VRAGEN

Voel je al een ja, maar heb je nog vragen? Schroom niet om contact op te nemen!

Hoe lang duurt het? Vanaf hoe laat tot hoe laat?

Vrijdag ben je vanaf 16:30 welkom, zondag zwaaien we je om 12:30!

Kan ik langer blijven?

Dat is helaas niet mogelijk.

Deel ik mijn accommodatie?

Nee, we slapen in 1-persoonskamers. Je hebt dus geen kamergenoot tenzij je het specifiek aanvraagt.

Zitten er nog aanvullende kosten aan vast?

Persoonlijke 1 op 1 sessies zoals een Gong sessie of reading neem je af voor 60 Euro.

Kan ik met mijn gezin of partner komen? (Mijn partner heeft geen zin in het retreat-programma en wil zijn eigen ding doen)

Nee, dat is niet mogelijk.

Hoeveel mensen gaan er denk je mee doen? Zit er een maximum aantal mensen aan jouw retreat?

We hopen op 16 deelnemers.

Hoe weet ik of ik ook alles kan meedoen op het retreat?

Wanneer je fysieke beperkingen hebt, dan horen we dat graag en bespreken we jouw mogelijkheden.

Wat moet ik inpakken?

Fijne, makkelijke kleding waarin je eenvoudige Yoga oefeningen kunt doen, lekker in beweging en vies (en nat) kan worden. Een notitieboek. Een waterfles. Een fijne deken of omslagdoek. En natuurlijk jouw liefdevolle energie en vrolijke sprankels! :)

VEELGESTELDE VRAGEN

Is er WIFI?

YES! Maar we stimuleren je zo min mogelijk gebruik te maken van je telefoon.

Is het voor gevorderden of beginners?

Voor beiden.

Is het in het NL?

Ja.

Is het inclusief eten en drinken?

Er wordt voor 3 maaltijden per dag en water, koffie en thee gezorgd. Het eten is vegetarisch. Dat het lekker zal zijn lijdt absoluut geen twijfel. Begin maar vast met watertanden...

Is er een mogelijkheid tot veganistisch eten?

In overleg.



JIJ BENT IN ONZE HANDEN

HÉDI CARLEE

Hédi Carlee is samen met Denise de initiatiefnemer van dit fijne retreat. Hédi, met haar helende & hartverwarmende gouden stem, brengt de eeuwenoude mantra's op haar eigen verfrissende manier.

Haar klanken, verweven met warme popmuziek en singer-songwriter invloeden, openen je hart en nemen je mee naar stilte....

In afstemming met de energie die ontstaat in een samenzijn, voelt ze haarfijn aan hoe ze eenieder één voor één naar hun eigen ruimte van Zijn brengt. Ze neemt je mee naar grote hoogtes in hemelse sferen, maar zorgt met haar Rotterdamsche nuchterheid en humor ook weer voor een fijne zachte landing.

Ze host het retreat, bewaakt het veld, verzorgt het gehele programma met oa workshops, ademwerk, schaduw- en proceswerk, singing circles/mantra concerten, actieve- en klankmeditaties.

Ook kun je als add-on een 1 op 1 Gong sessie bij haar boeken.





DENISE GEERLINGS

Denise Geerlings is co-host, spaceholder en energetisch masseur. In haar werk past ze Quantum Touch toe.

Wie wel eens overgeleverd is geweest aan de handen van Denise zal deze niet anders omschrijven dan 'magisch'.

Denise haar hooggevoeligheid en fijnbesnaarde intuïtie maakt dat ze een krachtige bewaker van energie is.

Ze heeft een passie voor ruimtes neerzetten in een omhullende energie.

Ze is een energetische gastvrouw die iedereen zich thuis zal laten voelen.

MIRANDA DE BUNJE

Met een onmiskenbaar talent voor het lezen van energieën en een diepe verbinding met de spirituele wereld, verzorgt Miranda tijdens ons retreat transformerend ademwerk.

‘Ik ben een healer die haar focus legt op lichaamswerk, omdat ik geloof dat het lichaam de taal van de ziel spreekt. Door middel van verbonden ademhaling en andere helende technieken, open ik de deur naar diepe transformatie en heling. Ik gebruik de helende kracht van adem en aanraking om blokkades los te laten en innerlijke harmonie te herstellen.’

Miranda verzorgt in ons programma de adem cirkel. Daarnaast biedt ze ook optioneel één op één sessies aan in de vorm van readings gedurende het retreat.

“Als ervaren medium stroomt mijn gave door mij heen, waardoor ik moeiteloos informatie ontvang van ziel tot ziel. Mijn readings zijn gevuld met inzichten die je raken en begeleiden op jouw pad van zelfontdekking en groei.

Mijn compassievolle en veilige liefdevolle benadering zal je inspireren om je eigen innerlijke kracht te omarmen en een leven te leiden dat in lijn is met je hoogste potentieel.

Stap in het licht en laat mij je gids zijn op jouw reis naar een leven van vreugde, vrede en vervulling.”





INVESTERING

31 oktober - 2 november 2025

Investerings:

€ 525,- voor een kamer zonder eigen badkamer

€ 575,- voor een kamer met badkamer

Betalen in termijnen is mogelijk

BEKIJK HIER IMPRESSIES VAN DE VOORGAANDE EDITIES:



Ik laat dingen los die ik met alle
boeken die ik zou willen lezen,
never nooit los zou kunnen laten

Kim, deelnemster

FEEL WELCOME

Wil je deelnemen?

reserveer je plek

Heb je nog vragen?

Stuur een berichtje naar:

retreat@hedicarlee.com

