

OPENING UP
MK RETREAT
APRIL 2020

TIME FOR CONNECTION

www.marissaklouwer.com

MK RETREAT NEPAL 2020

10 day intensive bootcamp
let the transformation begin!

MK RETREAT NEPAL 2020

RETREAT NEPAL: 3 T/M 12
VLUCHT NEDERLAND: 2 APRIL
AANKOMST KATHMANDU: 3 APRIL

VLUCHT TERUG: 13 APRIL
TERUGKOMST NEDERLAND: 14 APRIL

www.marissaklouwer.com

MK RETREAT NEPAL 2020

**OOIT AFGEVRAAGD WAAROM JE HET
MOEILIK VIND OM MENSEN ECHT TOE TE
LATEN?**

www.marissaklouwer.com

MK RETREAT NEPAL 2020

WE WERKEN MET:

- **ONZEKERHEID**
- **VERHARDING**
- **DURVEN ZIJN**
- **KUNNEN VERBINDEN MET ANDEREN**
- **ZACHTHEID TOELATEN**
- **GESLOTEN HARTEN**
- **SEKSUELE TRAUMA'S**
- **DISBALANS MANNELIJKE/VROUWELIJKE
ENERGIE**
- **CREATIEKRACHT**
- **ANGST VOOR INTIMITEIT**

MK RETREAT NEPAL 2020

KOSTEN

- 1899,- INCL BTW

INCLUSIEF

- ONTBIJT, LUNCH & DINNER**
- TRANSPORT LUCHTHAVEN & ACCOMMODATIES**
- ALLE OVERNACHTINGEN**
- 1 OP 1 SESSIE**
- PROGRAMMA & GROEPSSESSIES**

EXCLUSIEF

- VLUCHT**
- CONSUMPTIES CITY TRIP**

OPTIONEEL

- PARAGLIDING**
- EXTRA SESSIES (100,-)**
- MASSAGE (20,-)**

MK RETREAT NEPAL 2020

PROGRAMMA

06.00 WAKE UP WORK-OUT

07.00 THEE

07.30 - 09.00 WORKSHOP

09.00 ONTBIJT

12.00 YIN YOGA

13.00 LUNCH

**14.00 - 16.00 ME-TIME - ASSIGNMENT OF
THE DAY OF SESSIE**

16.00 SNACK

16.30 SWEAT/CHANTING

17.30 - 19.00 WORKSHOP

19.00 DINNER

www.marissaklouwer.com

MK RETREAT NEPAL 2020

WAT HEB JE NODIG?

**WARM CLOTHES
SUNNY CLOTHES
BIKINI - SAUNA TIME
SPORT OUTFIT
HIKING SHOES
BUSINESS LOOK
COMFORTABLE OUTFIT
WARM SOCKS
NOTEBOOK + PEN
LAPTOP FOR SUPPORT**

www.marissaklouwer.com