

# FIRE & ICE RETREAT

*Step into your power*



**15 - 18 APRIL**

AVANI RETREAT CENTRUM | HELVOIRT  
[WWW.LINDEJELENA.COM](http://WWW.LINDEJELENA.COM)



# Fire & Ice

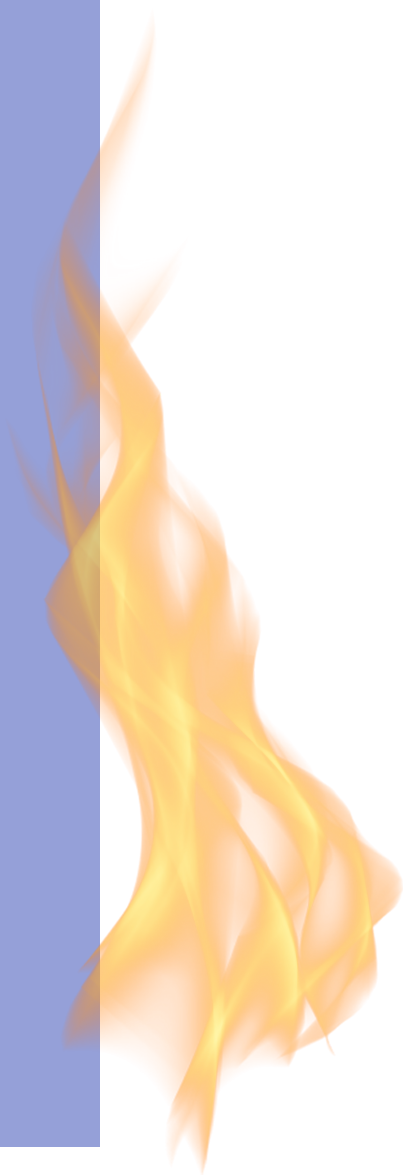


*Are you ready to step into  
your power?*

Ben jij klaar om next level te gaan?  
Tijdens de Fire & Ice Retreat laat je  
overtuigingen los die jou niet meer  
dienen, maak je contact met je  
lichaam en jouw innerlijke wijsheid.

Zodat jij altijd deze innerlijke  
wijsheid kan volgen en het kompas  
wordt van jouw leven.

De elementen nodigen je uit om  
volledig in jouw kracht te staan en  
een onwankelbaar vertrouwen in  
jezelf te vinden.





# Wat gaan we doen?

Een reis langs de elementen

Ademwerk

Ijsbad

Vuurloop

Cacao & truffelceremonie

Yin Yoga

Soundhealing

Pijl breken

En nog veel meer...

*Tijdens de retreat bepaal jij zelf  
tegen welke onderdelen jij JA zegt.  
Leren luisteren naar jouw innerlijke  
stem en intuïtie staat voorop.*





# Deze retreat is voor jou als je..

Een verlangen voelt om jezelf uit te dagen en ervaren dat je tot meer in staat bent dan je denkt.

Buiten je comfortzone wilt gaan, niet vanuit een harde pusherige energie, maar vanuit afstemmen op jezelf en zelfliefde.

Wellicht een lichte spanning voelt bij sommige onderdelen, zoals over vuur lopen en in een ijsbad gaan, maar wel super excited bent om dit aan te gaan! Breken met negatieve overtuigingen zodat je jouw volle potentieel kan leven.

Zin hebt in samenkomen met gelijkgestemden en elkaar aanmoedigen om volledig in onze grootsheid te stappen en te shinen!

Wanneer je meer wil gaan luisteren naar jouw intuïtie.

Stoppen met piekeren en twijfelen, maar in jezelf een duidelijk kompas vinden zodat je stappen gaat zetten op jouw pad die écht bij je passen.

En klaar bent om next level te gaan en in jouw kracht te stappen.



# Elementen

## Ademwerk

Tijdens ademwerk wordt iedere cel van je lichaam wakker en je ervaart een diepe relatie met jezelf. Vanuit deze diepe verbinding kunnen blokkades worden opgeschoond en antwoorden gevonden.

Ademwerk laat oude emoties die vastzitten in je lijf weer stromen en geeft ruimte aan nieuwe energie. We gaan meerdere ademsessies doen, zodat je steeds dieper kan gaan.

## IJsbad

In het ijsbad ontdek je jouw immense kracht! Het ijsbad is als een spiegel, het laat je zien hoe jij met jezelf omgaat in tijden van ongemak en stress. Je leert hierin ontspannen, ervaren dat je jezelf kan dragen in uitdagende situaties. Alle kracht die je nodig hebt, zit al in jou.



## Vuurlopen

De Vuurloop is een magische en oeroude traditie waarbij de kracht van het vuur centraal staat. Ontdek dat er ook in jou een enorme kracht schuil gaat. Wanneer je over het vuur wilt lopen, moet je in contact staan met je lichaam en afstemmen of je een innerlijke JA voelt of een NEE. Hiernaar leren luisteren leert je vertrouwen op je intuïtie en jouw innerlijke wijsheid.

## Magic Morning

De laatste ochtend combineren we een micro-dosering truffels met cacao (beiden optioneel) met Yin-Yoga en een Sound-Healing om een unieke zintuiglijke ervaring en een heerlijk begin van de dag te creëren. Laat je meevoeren door de engelachtige stem van Pleuni van Hulten die deze Magic Morning begeleid, je mag volledig zakken en alle processen die tijdens de retraite in gang zijn gezet integreren.



# Locatie

AVANI is een retraitecentrum voor transformatie en heling midden in de Brabantse natuur. AVANI heeft een privé bos, zwembijver en is omringd door bos en duingebied. Dit prachtige retraitecentrum biedt ons een veilige bodem om diep naar binnen te keren en opnieuw te verbinden met onze eigen natuur en te herinneren wie je werkelijk bent.

Adres:  
Het Hoog 3  
Helvoirt





# Slaapplekken

Yayyy jij mag kiezen!

Er zijn 10 bedden verdeeld over twee luxe slaapzalen. Vier bedden in een yurt en één privékamer met twee aparte bedden.

Bed in een yurt:  
€30,- voor 3 nachten

Bed op een luxe slaapzaal:  
€60,- voor 3 nachten

Bed op een tweepersoonskamer:  
€150,- voor 3 nachten





# Praktische info

## Data:

vrijdag 15 april 20:00 tot en met maandag 18 april 2022 17:00

## Investering:

Early Bird:

€1111,- incl. BTW  
*geldig t/m 1 maart*

Regular Bird:

€1222,- incl. BTW

Dit is inclusief overheerlijk vega(n) eten, alle ceremonies, ijsbad, ademwerk, vuurloop, thee, koffie en begeleiding.

## Termijnen

In drie termijnen betalen is mogelijk voor €390,- per termijn voor een Early Bird ticket. En €430,- per termijn voor een regular ticket.

## Slaapplekken

Voor de overnachting boek je een ticket bij voor een bed in een yurt, slaapzaal of tweepersoonskamer.

Bed in een yurt: €30,- *voor 3 nachten*

Bed op een luxe slaapzaal: €60,- *voor 3 nachten*

Bed op tweepersoonskamer: €150,- *voor 3 nachten*

## Intake

Het is belangrijk om helder te hebben of deze retreat bij je past. Na aanmelding krijg je een korte vragenlijst rondom jouw gezondheid en intenties. En maken we, als het nodig is, contact via telefoon of Zoom.

## Tickets:

[www.lindejelena.com/event-details/fire-ice-retreat](http://www.lindejelena.com/event-details/fire-ice-retreat)



# Opleidingen

Bachelor Psychologie – Universiteit van Tilburg  
Theateropleiding- FHK Tilburg  
Polen Expeditie – Wim Hof  
Firewalk Instructor Training – Rolf & Asa Beckman  
Ademcoachopleiding – Lars Faber



## Over Linde

Mijn leven kenmerkte zich door veel tegenslag, hierdoor werd ik uitgenodigd om diep innerlijk werk te doen. In eerste instantie ging ik na tegenslagen op zoek naar afleiding. Doordat ik wegliep van de pijn raakte ik het contact met mijn gevoel en intuïtie kwijt. Als klap op de vuurpijl werd ik in 2015 aangereden door een auto. Ik had een hersenschudding en verschoven nekwervels, mijn herstel ging langzaam, duurde 4 maanden en ik voelde me een zwak kwetsbaar vogeltje.

Tijdens mijn herstel zag ik een documentaire over Wim Hof en voelde ik aan alles in mij dat ik daar iets mee moest. Ik ben een week met Wim Hof op expeditie gegaan naar Polen waar ik diepe ademhalingstechnieken leerde en elke dag in ijswater zwom. De laatste dag heb ik een berg beklommen waar het -30 graden was op de top, met enkel een bikini aan.

Deze extreme omstandigheden leerden mij vertrouwen op mijn lichaam en goed luisteren naar de signalen die mijn lijf gaf. Ik heb ervaren dat mijn lichaam zoveel sterker is dan ik dacht! En dat vertrouwen en die kracht geef ik graag door! Een halfjaar na mijn reis naar Polen, reisde ik naar Zweden om me op te laten leiden tot vuurloopinstructeur. Aan het vuur hervond ik het contact met mijn intuïtie. En leerde ik luisteren naar de wijsheid van mijn lichaam.

Het geeft een immens vertrouwen te weten dat alle wijsheid al in mezelf zit.

En ook in jou!

Je hoeft er alleen maar contact mee te maken... het ijs en het vuur nodigen uit om weer af te stemmen op je innerlijk kompas. Zodat jij stappen op jouw pad kan zetten die volledig bij jou passen!





# Wat anderen zeggen

*Dit is de eerste keer dat Linde een retraite geeft in deze vorm. Hieronder lees je reviews van mensen die retraites en workshops hebben gevolgd bij Linde:*

Ik heb ontzettend genoten van de retraite. Het was voor mij een heerlijke, warme en lichte ervaring die me weer even loeisterk deed voelen hoe gelukkig ik ben in mijn leventje. Het was prachtig om te zien hoe Linde iedereen in hun eigen ruimte, volledig in hun kracht zette en het innerlijke lichtje beetje bij beetje weer sterker liet branden.

*Verbinding, kracht en een bak vol liefde.*

*Frouke van der Loo – deelnemer Zelfliefde Stilteretraite*

“Liefdevolle aandacht is wat in mij opkomt als ik aan de begeleiding van Linde denk. Alle spanning, angst, weerstand, verhoogde hartslag en sensaties die ik voelde voordat ik in het ijskoude water stapte, liet ik binnen. Een giga snelle ademhaling volgde en het duurde lang eer ik deze onder controle had. Als het spannend wordt, voel ik vaak de neiging om mij af te sluiten en niet voor mijzelf op te komen.. Hier doorheen blijven ademen, er mee zijn en ervaren dat ik dit kan, sterkt mij. En de energie die nadien door mijn lijf stroomde, daar had ik nog lang plezier van!”

*Marieke Vreeze – deelnemer ijsbadworkshop*

“Ik vond het een van de meest bijzondere ervaringen die ik ooit heb mogen meemaken. Dankjewel voor jouw begeleiding, dankjewel voor jouw liefde die je met de wereld deelt”

*Nikki Pommer – deelnemer ijsbadworkshop*

# Contra-indicaties

Deze retreat is NIET geschikt voor je als je op dit moment last hebt van actief trauma, ernstige burn out, zware depressie of psychoses.

In dat geval het advies om eerst de tijd te nemen dit te helen met een professionele therapeut.

Bij onderstaande aandoeningen of klachten raadpleeg altijd eerst uw eigen arts of je in een ijsbad kan:

Hart- en vaatziekten, Angina Pectoris, primaire en secundaire vorm van Raynaud, nierfalen, niet goed werkende schildklier, koude-urticaria, ernstige astma, Recente longproblematiek.

Wanneer je zwanger bent kan je **wel** meedoen aan de retreat, maar **niet** aan de volgende onderdelen: Ijsbad, ademwerk & microdosering truffels.

Vuurlopen en alle andere activiteiten kunnen **wel**.

Twijfel je of heb je andere vragen hierover, deze kan je mailen naar:

[info@lindejelena.com](mailto:info@lindejelena.com)



# Voel jij een JA?

Dan verwelkom ik je heel graag bij de  
Fire & Ice Retreat!

Ik kijk er ontzettend naar uit om samen  
deze reis langs de elementen te maken!

Heb je nog vragen?  
Mail naar:  
[info@lindejelena.com](mailto:info@lindejelena.com)

**TICKETS:**

[www.lindejelena.com/event-details/fire-ice-retreat](http://www.lindejelena.com/event-details/fire-ice-retreat)

