

## **Vierdaagse retraite:**

### **Trouw zijn aan jezelf, het mannelijke en het vrouwelijke in balans.**

*Diepgaand tot rust komen in een transformerende 4-daagse retraite*

**bij De Maanhoeve, Exloërveen 18A, 9574 PB Exloërveen (Drenthe)**

**7 t/m 10 juni 2025**

Elk mens heeft van nature het verlangen om gelukkig te zijn en innerlijke balans te ervaren. Ook zijn we sociale wezens, die in openheid veilig verbonden willen zijn met andere mensen. We zijn geschapen om in harmonie met de natuur en het ritme van de seizoenen te leven.

*Te vaak is dat echter heel anders in onze manier van leven en werken...*

Veel mensen worstelen met psychische problemen, zoals overspannenheid, depressie en eenzaamheid. Vaak veroorzaakt doordat we onvoldoende rust nemen en stress in ons leven toelaten. We ervaren een hoge druk om maar door te blijven gaan.

Dus herken je dat je maar blijft maar jagen? Het eigenlijk te druk hebt en je agenda volstouwt met afspraken? Je weet dat het je uitput, maar toch doe je het. Men doet immers een appèl op jou. Totdat je uitgeput en opgebrand raakt en zelfs een leeg weekend niet meer helpt om bij te tanken...

Dan kun je in het andere uiterste terecht komen: je bent niet meer vooruit te branden en staat vast in de klei. Je draait in kringetjes rond en komt niet verder. Soms raak je zelfs in de put. Je komt in negativiteit terecht en staat in de klaagstand. Terwijl je dat ook niet wilt. En het je al helemaal niet helpt...

Hoe zou het zijn om die twee uitersten meer in balans te brengen? Meer met zichzelf en met elkaar in harmonie te laten zijn?

#### **Dus dat het meer zo wordt:**

Je hebt een deel dat het avontuur aan wil gaan, de wereld in wil trekken en daar iets in wil neerzetten! Het deel van jou, dat als het eropaan komt zelfs de strijd aangaat voor de goede zaak...

En je hebt een deel in je, dat de tijd neemt. Dat goed is in wachten, zodat iets langzaam maar zeker groeit, zonder druk....Jij hebt vertrouwen in dat groeiproces. Omdat je gewoonweg van binnen weet dat veel dingen nu eenmaal tijd, aandacht en vredig geduld vragen. Daar zelfs bij gedijen. Je beseft dat het gras niet sneller gaat groeien door eraan te trekken...

*Beide delen verstaan elkaar. Hebben respect voor elkaar en leunen op elkaar.*

Die twee delen of energieën kun je ook het vrouwelijke en het mannelijke noemen. De oude Chinezen noemden het duizenden jaren geleden al de energie van Yin en Yang. Simpel gesteld: de energie van de nacht en de energie van de dag. De beweging van het geduldige en ontvangende en die van het stralende, naar buiten gaande.

*Hoe zou het zijn om een innerlijke balans in jezelf te ervaren, waarin jouw mannelijke en vrouwelijke energie in evenwicht zijn?*

**De basis van die innerlijke rust is dat je contact hebt met je lijf, ernaar luistert en daarmee écht trouw bent aan jezelf. Hiervoor is ook een gevoel van veiligheid nodig.**

Om werkelijk trouw te zijn aan jezelf, is het essentieel dat je in staat bent om je eigen grenzen te voelen en respectvol aan te geven aan de ander. In deze retraite ga jij ervaren hoe helend het is om in een veilige groep

gelijkgestemde mensen te zijn, waar jij jouw ervaring kunt delen. In deze veilige bedding kan je oefenen met je grenzen aangeven en je oude patronen en pijnplekken helen.

Wij nodigen jou uit voor deze transformerende 4 daagse-retraite waarin je alle ruimte krijgt om te onderzoeken hoe de mannelijke en vrouwelijke energie in jou actief zijn. Zodat je je eigen antwoord vindt op de volgende vragen:

- Hoe gebruik jij deze mannelijke en vrouwelijke energie in je buiten- én in je binnenwereld?
- Welke van de twee vraagt wellicht om aandacht en wil meer ruimte hebben?
- Hebben ze het goed met elkaar? Of hebben ze wrijving met elkaar?
- Welke van de twee mag misschien wel een tandje minder?
- Wat heb je te doen of te laten om harmonie tussen deze twee te creëren?
- Hoe kunnen ze elkaar versterken of meer naar elkaar luisteren?
- Wat beloof ik mezelf om dat evenwicht te herstellen?

In deze retraite kom je -in een veilige bedding- met gelijkgestemde mensen tot rust en maak je een transformatie door. We doen dat op een prachtige plek in de natuur: de Maanhoeve in Exloërveen. Vier dagen waarin er alle ruimte is voor jou, voor wat je voelt en wat er in je leeft. Dat doen we op zo'n manier dat je je gedragen weet. Door ons, door elkaar en door moeder Aarde.

Je gaat ervaren hoe het mannelijke en vrouwelijke principe in jou stromen. Op zo'n manier zelfs dat het goddelijk gaat voelen!

**Het resultaat is dat je je verbonden voelt met je kern en je hernieuwd contact maakt met je lijf en je grenzen. Je ervaart een diepe innerlijke rust, waardoor je in je dagelijkse leven -na de retraite- ook meer in balans bent.**

**Welke methodes gebruiken we?** We gebruiken diverse technieken om transformatie te genereren, zodat je ook in je dagelijkse leven meer innerlijke balans ervaart. We werken met kleine opstellingen, meditaties en visualisaties en diverse rituelen en ceremonies (binnen en buiten in de natuur).

We noemen er een paar:

- Systemische werken (familieopstellingen) om oude pijn te transformeren zoals het **opschonen van de vaderlijn/moederlijn**. Veel van de patronen waarin mannelijke en vrouwelijke energie uit balans zijn, heb je opgepikt van je ouders of vinden hun oorsprong in je jeugd. We schonen de vaderlijn (voor de mannen) en de moederlijn (voor de vrouwen) op.
- **Helen van de (vader/moeder)-wond**. We zijn allemaal gewond. Mannen hebben hun wond opgedaan in het thema afwezige vaders, verloren zonen. Vrouwen kunnen gewond raken door een te kritische moeder of een moeder die er niet helemaal kon zijn. Ook grensoverschrijding, het niet eren van het vrouwelijke, kan hierin spelen.
- **Helende kracht van de natuur**. We gebruiken de helende kracht van de natuur tijdens deze 4 daagse retraite. We zijn bij de Maanhoeve op een prachtige locatie in de natuur. Met een hele grote stiltetuin.
- **Deelrondes**. Een belangrijk onderdeel van de retraite is dat we openhartig delen wat er in ons leeft. Daarbij hanteren we als fundament deelrondes met de praatstok, om een veilige bedding te bieden waarin iedereen de ruimte krijgt om eerlijk te delen. We waken ervoor dat we niet blijven hangen in 'verhalen'. De praatstok helpt ook om de kern te verwoorden, wat je op dat moment voelt.
- **Rituelen en ceremonies**: heilige rituelen verzorgen we om balans te genereren en we maken gebruik van de kracht van ceremonies. Zoals een vuurceremonie en (optioneel) het lopen van een labyrint. Eén dagdeel in de retraite gaan de mannen en de vrouwen apart met hun seksegenoten aan de slag.

- **Visualisaties en meditaties**

- **Archetypische symbolen:** in de retraite werken we met twee hele oude archetypische symbolen. Ze komen voor in de oude verhalen van onze Westers cultuur en staan voor het mannelijke en het vrouwelijke: **het zwaard en de kelk**. Daarmee onderzoek je je eigen slagkracht is (het zwaard), maar ook de diepte van je gevoel (de kelk).
- **Trouwen met jezelf:** Het hele proces van heling en onderzoek naar de balans van het mannelijke en het vrouwelijke in jou bekrachtigen we door jou met jezelf te laten trouwen. Dit Hieros Gamos (het Heilige Huwelijk) is een trouw-ritueel. Je bepaalt uiteraard zelf wat je aan jezelf beloofd en hoe je dat vormgeeft. Je neemt je mooiste kleding mee, maakt je er klaar voor, schrijft je trouwgelofte, kiest je getuigen uit en je trouwt! Ook als je niks met het huwelijk of met bruiloften hebt, wat ook niet hoeft, stap je in dit ritueel om trouw te zijn aan jezelf. Simpelweg door uit te spreken waar jij voor staat als het gaat om jezelf. Wat wil je bekrachtigen in je leven? Waar wil je voor gaan? Wat wil je ceremonieel versterken? Wat beloof je jezelf? Je kiest zelf hoe je dat doet en waar je dan mee trouwt. Je kunt trouwen met jezelf. Maar ook met het mannelijke of het vrouwelijke. Je kiest zelf. Als je wilt kan iemand uit de groep het mannelijke of het vrouwelijke voor jou representeren. Dat maakt het levensecht.

- **Energetische Urim-code-stoel:**

We gebruiken de Energetische Stoel, de Urim-code Stoel om disharmonie en oude blokkades in jou diepgaand en moeiteloos te transformeren. Dat helpt je om oude, negatieve patronen van het gewonde mannelijke en gewonde vrouwelijke los te laten. Zodat je diepgaand bevrijd wordt, en jij weer toegang krijgt tot welzijn, gezondheid en je krachtig voelen. Wil je meer weten over de Energetische Stoelen? Kijk dan op deze website: <https://aleen.nl/stoelen/>

**Wat levert deze 4-daagse retraite jou op:**

- Inzicht in de mannelijke en vrouwelijke energie in jezelf. Hoe werkt de mannelijke en vrouwelijke energie in jou? Je creëert evenwicht tussen het actieve en het ontvangende deel in jezelf. Daardoor ben je in je dagelijkse leven geïnspireerd actief en kun je meer vreugdevol genieten.
- Je raakt helder en vitaal geworteld in je mannelijke en vrouwelijke energie, waardoor je meer in balans bent in je dagelijkse leven.
- Diepgaand helen van pijnplekken, oude patronen. Dit doen we bv door het opschonen van oude programmaties afkomstig uit de vader-/moederlijn. Je geeft oude pijn/patronen aan je ouders terug.
- Je krijgt ruime toegang tot je innerlijke krachten en kwaliteiten.
- Je ervaart meer veiligheid en vertrouwen. Je voelt je veilig in jezelf en in een groep.
- Voelen dat jij gedragen wordt: door de natuur, door je lichaam, door de groep. Je ervaart dat het veilig is om te delen met een open hart. Dan ben je trouw aan jezelf.
- Je leert je eigen grenzen te voelen en respectvol aan te geven.
- Innerlijke balans en harmonie. Je hebt helder wanneer je je mannelijke of vrouwelijke energie kunt inzetten. Daardoor creëer je harmonieuze relaties en respectvolle, voedende verbindingen met jezelf en anderen.
- Je leert jezelf dragen en vertrouwen, terwijl je weet dat je ook mag uitreiken en kwetsbaar kunt zijn. Geven en ontvangen raken in balans, volledig in verbinding.
- Groei in zelfliefde: het omarmen van jezelf, ook je schaduwkanten erkennen en aankijken en omarmen.

**Praktische informatie retraite:**

**Data en tijden:**

Zaterdag 7 juni t/m dinsdag 10 juni 2025

*Start:* zaterdagochtend 7 juni 11.30 uur t/m dinsdagmiddag 10 juni 16 uur. Zondag en maandag zijn de Pinkster-dagen.

*Inloop met aankomst:* 7 juni om 10.30 uur.

Je overnacht op de Maanhoeve, zodat je echt op retraite bent en een paar dagen even helemaal tot jezelf kan komen. We hebben ook een licht avondprogramma en starten op tijd in de ochtend. De prijs is inclusief 3 overnachtingen. Het is niet mogelijk om elders te overnachten.

**Minimum 10 deelnemers, maximaal 18 deelnemers.**

**Voor wie:** mannen en vrouwen vanaf 30 jaar. Het is fijn als je enige ervaring hebt met persoonlijke ontwikkeling, maar dit is niet verplicht.

Deze retraite is niet speciaal bedoeld voor stellen, maar het kan waardevol zijn om dit samen met je partner te doen. De dynamiek tussen Yin en Yang is er namelijk altijd, ook tussen jullie. We doen echter geen oefeningen gericht op paren.

Deze retraite is geen tantra-training. Al raakt het thema en de aantrekkingskracht tussen het mannelijke en het vrouwelijke natuurlijk ook aan seksualiteit en seksuele energie. We gaan daar echter niet actief mee aan de slag. Uitgangspunt is wel dat je je eigen seksuele energie in beheer hebt, vanuit respect naar jezelf en andere deelnemers toe. Veiligheid staat voorop.

#### **Locatie: De Maanhoeve**

We hebben voor deze bijzondere retraite een prachtige locatie geselecteerd, gelegen in de natuur in Drenthe.

Kenmerkend is de unieke en bijzondere stiltetuin, de warme liefdevolle aandacht en de uitnodiging om je hier vooral thuis te voelen. Ervaar de bijzondere energie, die vele deelnemers in alle afgelopen jaren op De Maanhoeve hebben ervaren en gedeeld.

Er is een Boeddhistische stiltetuin. Door de omvang van ruim 2 hectare is de tuin meer een park, met allemaal plekje, paadjes en zitjes om te genieten van de natuur en de vele vogelsoorten die er wonen. Ook is er een **Labyrint**, met een doorsnee van bijna 35 meter. Hiermee is dit het grootste natuurlijke landschappelijke labyrint van Nederland. Een loopmeditatie in het labyrint is een ervaring op zichzelf.

De Maanhoeve  
Exloërveen 18A  
9574 PB Exloërveen (Drenthe)

Voor de routebeschrijving verwijzen we naar de website: <https://maanhoeve.nl/>







### Maaltijden:

Alle maaltijden en tussendoortjes/ koffie/thee zijn inbegrepen. Goede voeding vinden we heel belangrijk. Bij de Maanhoeve koken ze zo vers en biologisch mogelijk. Het voedsel kopen ze dichtbij in, en soms ook uit de eigen biologische moestuin. **De maaltijden zijn altijd vegetarisch.** Ze kunnen met medische allergieën rekening houden, als de kok het minimaal 2 weken van tevoren weet. Geef het dus tijdig door aan bij je aanmelding.



Bij de Maanhoeve vinden ze het belangrijk dat iedereen zorgvuldig met de locatie omgaat. Groepen wassen bij de Maanhoeve zelf hun servies af na elke maaltijd en deelnemers maken zelf hun bed op. Bij de Maanhoeve ervaren ze hierdoor een fijne energie. Het past bij hen dat mensen een zekere verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen verblijf. Het zorgt voor verbinding met elkaar en met de plek waar de eigenaren ook wonen.

### Kamers:

Alle kamers zijn comfortabel en eenvoudig ingericht. Er zijn kamers voor 1 of 2 personen en 2 slaapzaaltjes (1 kamer voor 3 personen en 1 kamer voor 4 personen). Elke slaapplek in de grotere meer-persoonskamers heeft privacy door gebruik van meubilair. Enkele kamers hebben een eigen wastafel, verder is het sanitair gedeeld met anderen.

Optioneel kan je een 1 persoonskamer boeken tegen een meerprijs van 75 euro voor de 4 dagen (3 nachten, dus 25 euro extra per nacht).

Als je met 2 personen samen de retraite boekt, kan je een 2 persoonskamer delen (zolang deze beschikbaar zijn, op basis van wie het eerst boekt). In de 2 persoonskamers staan 2 losse bedden.



#### **Investing:**

*Super early bird tarief:*

Als je de roep voelt en je snel aanmeldt, krijg je een grote korting!

**Aanmelden voor 28 februari 2025: € 1.111,- inclusief BTW, incl 3 overnachtingen en alle maaltijden.**

*Early Bird tarief:*

We hebben een early bird prijs, als je je aanmeldt tussen 1 en 31 maart: € 1.222,- inclusief BTW, incl 3 overnachtingen en alle maaltijden.

**Gewone prijs:** 1.397 euro inclusief BTW, incl 3 overnachtingen en alle maaltijden.

**Aanmelden kan tot uiterlijk 11 april 2025.**

**Inbegrepen in de prijs zijn 3 overnachtingen in een 2-persoonskamer of meerpersoonskamer in het prachtige retraitecentrum De Maanhoeve. Ook zijn alle (vegetarische, biologische) maaltijden inbegrepen. Zaterdag 7 juni lunch en diner, zondag en maandag ontbijt, lunch en diner. Dinsdag ontbijt en lunch.**

**Extra kosten voor een 1-persoonskamer: 75 euro voor 3 nachten.**

#### **Meer informatie en aanmelden**

**Aanmelden kan tot uiterlijk 11 april 2025. Bij aanmelding doe je een aanbetaling van 100 euro, om je plek te bevestigen. De rest van de betaling kan gespreid plaatsvinden. Wel dien je betaald te hebben voordat de retraite plaatsvindt.**

**Je kunt je aanmelden via deze link.** Graag bij je aanmelding vermelden of je een 1 persoonskamer wilt boeken, tegen een meerprijs van 75 euro voor 3 nachten. Als je samen met iemand boekt en jullie willen een 2 persoonskamer delen, vermeld dit dan ook bij je aanmelding. Noem de naam van de persoon met wie je de kamer wilt delen.

We kunnen niet garanderen of je voorkeur voor een 1-persoonskamer of voorkeur om samen een 2 persoonskamer te delen ingewilligd kan worden. Hoe eerder je boekt, hoe groter de kans dat je kamer voorkeur beschikbaar is.

Geef bij aanmelding je eventuele allergieën door i.v.m. de maaltijden.

*De algemene voorwaarden\* vind je in de aanmeldlink.*

Heb je vragen, overwegingen, of wil je gewoon even kennismaken? Neem gerust contact op met Larissa of Philip.



### Facilitators



Ik ben Philip Verzellenberg. Al op jonge leeftijd was ik geïnteresseerd in wat mensen beweegt. Mede daardoor ging ik psychologie studeren. Wetenschap vond ik echt heel interessant, maar kreeg er niet op al mijn vragen antwoorden. Ik deed er altijd iets anders naast (astrologie cursussen, yoga, energiewerk). Dat gaf me ruimte, vrijheid en vele inzichten. Het ging (en gaat) er mij meer om dat ik mensen zo begeleid in hun proces dat het hen écht verder helpt in hun ontwikkeling. Het stroomde voor mij pas echt dieper toen ik het mannenpad ging bewandelen. Ik nam innerlijk afscheid van mijn moeder en ging bij mijn vader en de mannen staan. Dat proces legde misschien wel op een onderlaag de basis voor deze retraite...

Ik geniet er echt van als mensen -door hun pijn en angsten heen- hun potentieel pakken en hun groei waar maken.

[Hier vind je meer over mijn achtergrond.](#)

Philip Verzellenberg  
Caleidos, praktijk voor transformatie en ontwikkeling  
[philip@caleidos.nl](mailto:philip@caleidos.nl)  
tel.nr. 06-47576954  
<https://www.caleidos.nl/vierdaagse-retraite-trouw-zijn-aan-jezelf/>  
[www.caleidos.nl](http://www.caleidos.nl)



Mijn naam is **Larissa van Beek**, spiritueel mentor, een begeleider van zielsgroei. Het is mijn zielsmissie om mensen hun eigen verbinding met de Bron te laten ervaren. Zodat zij als ware Creators vanuit hun hart scheppen wat vreugde geeft. Het is mijn kracht om mensen naar een hogere staat van Bewustzijn te begeleiden. Daar waar jouw intuïtie en wijsheid stroomt. Zodat je in je dagelijkse leven geïnspireerde acties neemt, waarmee jij als Creator jouw hartsverlangens en dromen verwezenlijkt.

Via mijn onderneming Al één, Centrum voor Zielsgroei, begeleid ik mensen in individuele trajecten. Door zielsconsulten en diverse helingsmethoden zal je een diepgaande transformatie doormaken, waardoor je vanuit je hart gaat leven. Ik werk o.a. met Energetische Stoelen waarmee blokkades en oude patronen volledig verwijderd worden. Ook begeleid ik groepen mensen bij hun zielsgroei. Ik organiseer retraites (o.a. bij Elaisa Energetic Wellness) en halfjaar trajecten die bijdragen aan persoonlijke transformatie en bewustzijnsverhoging. Daarbij gebruik ik mijn heldere en helende gaven, (familie)opstellingen, rituelen, de helende werking van klanken en meditaties. Ik ben opgeleid om met de energetische Stoelen van Monique



Timmers te werken, waardoor belastende patronen, herinneringen en blokkades tot de eerste oorzaak worden verwijderd.

In mijn opvoeding, studie en werk lag de nadruk op het Doen, de meer mannelijke energie. Daar werden mijn prestaties gewaardeerd. Er was weinig ruimte voor emoties. Maar ik voelde al jong dat ik geen 'Human Doing' ben, maar een 'Human Being'. Ik leerde om mijn gevoelens niet langer te onderdrukken en meer mijn hart te volgen i.p.v. mijn hoofd leidend te laten zijn. Het meer omarmen van mijn vrouwelijke kwaliteiten was een hele weg en ontdekkingsstocht en ik voel me nu dankbaar waar ik nu in mijn leven sta, een balans tussen de gezonde mannelijke en vrouwelijke krachten in mij. Het leven is zoveel rijker en fijner met deze balans. Lees hier meer over mij: [https://aleen.nl/over\\_mij/](https://aleen.nl/over_mij/)

Larissa van Beek

AL Eén, Centrum voor Zielsgroei

[info@aleen.nl](mailto:info@aleen.nl)

Tel nr: 06-409 107 49

<https://aleen.nl/>

<https://aleen.nl/trouw-aan-jezelf/>