

# Reflectief

Cognitieve gedragstherapie | EMDR

## EMDR & YOGA RETRAITE 30-08 T/M 03-09 2021

*Wil je van je klachten af, maar daarnaast je kwaliteit van leven in z'n geheel verbeteren en daarvoor even helemaal de tijd voor jezelf nemen, dan is de EMDR & Yoga Retraite misschien iets voor jou!*

### EMDR & YOGA RETRAITE

30 AUGUSTUS T/M 3 SEPTEMBER

Tijdens deze retraite krijg je de kans om de kracht van een bewezen effectieve behandelmethodede als EMDR in combinatie met Yoga en Meditatie te ervaren. Het fijne van deze midweek is dat je in korte tijd bepaalde klachten kunt verminderen, zoals angstklachten, paniekaanvallen, traumagerelateerde klachten, somatische klachten en burn-out en het vergroten van een positief zelfbeeld en vaardigheden om beter te dealen met stressvolle situaties en negatieve emoties, die inherent zijn aan het leven. Het voordeel van een kort intensief behandeltraject als deze, is dat je in korte tijd een grote slag kunt slaan als het gaat om je psychisch en lichamelijk welzijn, de tijd wordt efficiënter gebruikt en je hebt echt de tijd en rust om met jezelf aan de slag te gaan, zonder dat je wordt afgeleid door de dingen die het dagelijks leven normaalweg met zich meebrengt. De yoga en meditatie helpen je om opgebouwde spanning kwijt te raken en helpen je vaardiger te worden in het omgaan met stress en negatieve emoties en gedachten. Dit alles vindt plaats op een prachtige, rustige plek, midden in de natuur, 400 meter van de Waddenzee!

### DOOR WIE

De behandeling wordt verzorgd door Lisette. Zij heeft in de loop der jaren behoorlijk wat behandelervaring opgedaan met mensen van alle leeftijden en diverse klachten middels kort intensieve behandeltrajecten bestaande uit EMDR en cognitieve gedragstherapie (CGT). Vanuit haar eigen ervaringen met yoga- en mindfulnessretraites, ontstond er jaren gelden het gepassioneerde idee om een soort van `therapieretraites` te organiseren.

Haar missie is om jou niet alleen te helpen om van je klacht af te komen (bv een angst of paniek), maar daarnaast je vaardigheden mee te geven om de kwaliteit van je leven in z'n geheel te verbeteren.



Lisette de Vries  
Telefoon: 06 21 41 91 24  
lisettedevries@praktijkreflectief.nl  
www.praktijkreflectief.nl

Praktijk Reflectief  
Schoolstraat 18a  
9301 KC Roden  
KVK: 64254542  
AGB-code praktijk: 94062281

# Reflectief

Cognitieve gedragstherapie | EMDR

## EMDR & YOGA RETRAITE 30-08 T/M 03-09 2021

De meditaties en yoga wordt gegeven door Danielle Hiemstra. Aan de hand van inspirerende yogalessen en geleide meditaties/visualisaties helpt zij jou weer dichterbij jezelf te komen en bij dat wat voor jou belangrijk is. Het is haar missie om meer rust en balans in jouw leven aan te brengen, zodat je van hieruit je mooiste, meest ontspannen leven kunt leiden.

Zie voor meer informatie over Danielle:  
[Verdermetdaan.nl](http://Verdermetdaan.nl).

### DE ACCOMMODATIE

De Bed & Breakfast Lytshuis Zilver in Noord-Oost Friesland is direct gelegen aan de Waddenzee, buiten het traditionele vissersdorp Paesens-Moddergat, één van de weinige Friese dorpen dat pal aan het Wereld Erfgoed Waddenzee gebied ligt. De B&B beschikt over 4 ruime gastenkamers, alle met privé badkamer en eigen ingang, wat zorgt voor sfeervolle en comfortabele overnachtingen.

Er is een grote gezamenlijke ruimte waar de maaltijden geserveerd worden en waar deelnemers elkaar kunnen ontmoeten of lekker kunnen weg mijmeren met een boek. Tevens is er een grote tuin van waaruit zicht is op de landerijen. Tenslotte kun je heerlijk genieten van de rust en heerlijk wandelen aan de Waddenzee en in het Lauwersmeer gebied. Er wordt dagelijks vegetarisch gekookt door een professionele kok. Tenslotte is er een prachtige yogaruimte waar alle yoga-attributen aanwezig zijn.

Zie voor meer informatie over de B&B: [Lytshuiszilver.nl](http://Lytshuiszilver.nl).



Lisette de Vries  
Telefoon: 06 21 41 91 24  
[lissetdevries@praktijkreflectief.nl](mailto:lissetdevries@praktijkreflectief.nl)  
[www.praktijkreflectief.nl](http://www.praktijkreflectief.nl)

Praktijk Reflectief  
Schoolstraat 18a  
9301 KC Roden  
KVK: 64254542  
AGB-code praktijk: 94062281

## EMDR & YOGA RETRAITE 30-08 T/M 03-09 2021

### HET PROGRAMMA

Lisette verzorgt de behandeling en ziet jou voorafgaand aan de `EMDR & Yoga midweek` voor een intakegesprek waarin bekeken wordt of je inderdaad baat hebt bij de `EMDR & Yoga midweek`. Twee weken na de midweek vindt er nog een evaluatie- en adviesgesprek plaats waarin jullie samen het effect van de midweek op een rijtje zetten en waarin Lisette nog mee kan denken in wat je verder nog nodig hebt.



### MAANDAG

Tijd	Activiteit
45 minuten EMDR per persoon	
10:00 uur	Aankomst
10:30 - 11:15 uur	Meditatie en voorstellen
12:45 - 13:45 uur	Lunch
17:00 - 18:15 uur	Yoga
19:00 - 20:00 uur	Diner

### DINSDAG T/M DONDERDAG

Tijd	Activiteit
2 personen 90 minuten EMDR, 4 personen 45 minuten EMDR	
08:00 - 08:30 uur	Ontbijt
10:30 - 11:15 uur	Meditatie
12:45 - 13:45 uur	Lunch
17:00 - 18:15 uur	Yoga
19:00 - 20:00 uur	Diner

### VRIJDAG

Tijd	Activiteit
08:00 - 08:30 uur	Ontbijt
08:30 - 09:15 uur	Therapiesessie in groep maar ieder voor zich
09:15 - 10:00 uur	Evaluatie Meditatie
10:00 uur	Vertrek

## EMDR & YOGA RETRAITE 30-08 T/M 03-09 2021

### KOSTEN & PERIODE

De kosten voor de midweek bedraagt € 1750,- voor een eenpersoonskamer en € 1650,- voor een tweepersoonskamer. Een deel van de kosten kun je declareren bij je zorgverzekeraar. Afhankelijk van hoe je verzekerd bent, kun je 70-100% vergoed krijgen van een Basis GGZ Intensief behandeltraject van maximaal € 1235,-.

#### Inclusief:

- ✓ 7 sessies EMDR, een intake vooraf en evaluatie- en adviesgesprek achteraf
- ✓ 4 x 45 minuten meditatie
- ✓ 4 x 75 minuten yoga
- ✓ 4 nachten verblijf in een 1 persoonskamer met eigen badkamer
- ✓ Alle maaltijden
- ✓ Gebruik van alle aanwezige yogamaterialen

De eerstvolgende midweek is gepland van **30 augustus t/m 3 september 2021**.

Heb je interesse in een EMDR en Yoga retraite? Vul dan geheel vrijblijvend [het inschrijfformulier op de website in](#) en Lisette neemt contact met je op om te kijken of je inderdaad baat hebt bij de 'EMDR & Yoga midweek'. Bellen of What's appen kan ook: 06 - 21 41 91 24.