



LOCATIE: COBREVILLE 43 - 6640 VAUX-SUR-SÛRE

INFO: CONTACT@STILTERETREAT.BE

LIN +32 485 55 77 96 - LUDO +32 477 660 880

WAT ER ALLEMAAL VOOR JOU IS TIJDENS EEN STILTERETREAT

- EIGEN KAMER, BADKAMER, TOILET
- BAD- EN BEDLINNEN
- VERRASSINGEN OP DE KAMER DIE HANDIG KUNNEN ZIJN TIJDENS DE STILTEWEEK
- 3 X PER DAG BIOLOGISCHE, VEGETARISCHE MAALTIJDEN BEREID DOOR DE GEZONDKOK (REKENING HOUDEND MET JOUW ALLERGIEËN EN INTOLERANTIES)
- DOORLOPEND WATER, THEE EN GEZONDE VERSNAPERINGEN
- WANDELROUTES IN DE DIRECTE OMGEVING
- BEGELEIDE STILTEWANDELINGEN
- GEWAARBORGDE STILTE IN HET HUIS
- GEEN STRALING VAN MODEM. (WE RADEN GEBRUIK VAN GSM AF TIJDENS HET VERBLIJF. WIJ ZELF ZIJN STEEDS BEREIKBAAR VOOR BUITENAF)
- GELEIDE MEDITATIE / YOGA / ADEMHALING/ ... MAANDAG TOT EN MET VRIJDAGOGHTEND
- TWEE UUR GEBRUIK VAN SAUNA. BADHANDDOEK VOORZIEN. (BADJAS INDIEN GEWENST AAN € 5)

PERIODE EN BIJDRAGE

MIDWEEK: AANKOMST MAANDAG TUSSEN 10U EN 12U (LUNCH VOORZIEN OM 12U30) - VERTREK VRIJDAG (NA LUNCH)

€ 695,00 / € 635,00 INDIEN GEEN YOGA & MEDITATIE

WEEK: AANKOMST MAANDAG TUSSEN 10 EN 12 (LUNCH VOORZIEN OM 12U30) - VERTREK ZONDAG 16U

€ 1.045,00 / € 975,00 INDIEN GEEN YOGA & MEDITATIE

WEEKEND: AANKOMST VRIJDAG 14U - VERTREK ZONDAG 16U - € 395,00

VROEGBOEK KORTING (TWEЕ MAANDEN VOORAF) - 10%

PRAKTISCH

- KOM JE MET DE TREIN? DICHTSBIJZIJNDE STATION IS LIBRAMONT. WE HALEN JE OP EN BRENGEN JE TERUG - € 20,00 (TE VERDELEN ONDER WIE MEERIJD). EN JE KAN GEBRUIK MAKEN VAN ONZE MULTI RAIL PASS AAN € 9,30 PER RIT.
- DE GSM DIENТ OP STIL TE WORDEN GEZET.
- ER ZIJN GEEN GEMEENSCHAPPELIJKE ACTIVITEITEN. HET IS DE BEDOELING IEDEREEN DE KANS TE BIEDEN IN ZICHZELF TE KEREN. ALS JE DEEL NEEMT AAN DE STILTEWANDELINGEN OF DE YOGA EN MEDITATIE, KAN DIT IN SERENITEIT, DICHT BIJ JEZELF.
- ER ZIJN MAXIMAAL VIJF PERSONEN IN EEN HEEL RUIМ HUIS MET VEEL PLEKJES OM OP JEZELF TE ZIJN.



18 TOT 22 MAART 2024

SEMI-STILTEWEEK MET SUIKERVRIJE VOEDING

WAT ER ALLEMAAL VOOR JOU IS TIJDENS DEZE SUIKERVRIJE STILTERETREAT

- DRIE MAAL PER DAG ZAL LUDO, DE GEZONDKOK, VOEDING SERVEREN ZONDER TOEGEVOEGDE ZOETSTOFFEN. ALLES PUUR BEREID, MAAR SMAAK MAG EN ZAL NIET ONTBREKEN. DEZE VOEDING GEEFT JOU DE KANS OM TE ONTDEKKEN WAT EEN WEEK SUIKERVRIJ ETEN DOET MET JE BREIN / CONCENTRATIE, MET JE BLOEDSUIKERSPIEGEL, MET EVENTUELE DRANG NAAR ETEN, MET ...
- TUSSEN DE MAALTIJDEN DOOR KAN JE DEELNEMEN AAN YOGA, MEDITATIE, WANDELINGEN, SAUNA, VOETREFLEXOLOGIE EN INFOMOMENTEN ROND VOEDING.
- WE BOUWEN EEN AANTAL STILTEMOMENTEN IN EN ER ZAL 'EEN CREATIEVE HOEK' VOORZIEN ZIJN VOOR ZIJ DIE HIER GEBRUIK VAN WILLEN MAKEN.
- ALLES VERLOOPT IN RUST. ER ZULLEN MAXIMAAL VIJF DEELNEMERS ZIJN
- IEDEREEN BESCHIKT OVER EEN EIGEN KAMER MET BADKAMER. BED- EN BADLINNEN ZIJN VOORZIEN.
- ER IS DOORLOPEND WATER, KOFFIE, THEE.
- TIJDENS DEZE WEEK ZULLEN WE OOK DE WIFI UITSCHAKELEN (GSM GEBRUIK IN EIGEN KAMER KAN WEL). ZO KRIJG JE OOK DE KANS OM TE ERVAREN OF HET VOOR JOU EEN VERSCHIL UITMAAKT OF ER STRALING IS OF NIET.

PERIODE EN BIJDRAGE

AANKOMST MAANDAG 18 MAART TUSSEN 11 EN 12 UUR - EINDE VRIJDAG 22 MAART OMSTREEKS 13 UUR

€ 695,00, BIJ VROEGBOEKING (TOT 31 JANUARI 2024) IS DE PRIJS € 620,00

INSCHRIJVEN KAN VIA MAIL EN OVERSCHRIJVEN VAN EEN VOORSCHOT VAN € 150.00.

PRAKTISCH

KOM JE MET DE TREIN? DICHTSBIJZIJNDE STATION IS LIBRAMONT. WE HALEN JE OP EN BRENGEN JE TERUG - € 20,00 (TE VERDELEN ONDER WIE MEERIJD). EN JE KAN GEBRUIK MAKEN VAN ONZE MULTI RAIL PASS AAN € 9,30 PER RIT.

LOCATIE: COBREVILLE 43 - 6640 VAUX-SUR-SÛRE

INFO CONTACT@STILTERETREAT.BE

LIN +32 485 55 77 96 - LUDO +32 477 660 880



18 TOT 22 MAART 2024

'SEMI'-STILTEWEEK MET SUIKERVRIJE VOEDING

WAT JE MAG VERWACHTEN TIJDENS DEZE SUIKERVRIJE STILTERETREAT

- DRIE MAAL PER DAG ZAL LUDO, DE GEZONDKOK, VOEDING SERVEREN ZONDER TOEGEVOEGDE ZOETSTOFFEN. ALLES PUUR BEREID, MAAR SMAAK MAG EN ZAL NIET ONTBREKEN. DEZE VOEDING GEEFT JOU DE KANS OM TE ONTDEKKEN WAT EEN WEEK SUIKERVRIJ ETEN DOET MET JE BREIN, MET JE CONCENTRATIE, MET JE BLOEDSUIKERSPIEGEL, MET EVENTUELE DRANG NAAR ETEN ...
- TUSSEN DE MAALTIJDEN DOOR KAN JE DEELNEMEN AAN YOGA, MEDITATIE, WANDELINGEN, SAUNA, VOETREFLEXOLOGIE EN INFOMOMENTEN ROND VOEDING.
- WE BOUWEN EEN AANTAL STILTEMOMENTEN IN EN ER ZAL 'EEN CREATIEVE HOEK' VOORZIEN ZIJN.
- ALLES VERLOOPT IN RUST. ER ZULLEN MAXIMAAL VIJF DEELNEMERS ZIJN
- IEDEREEN BESCHIKT OVER EEN EIGEN KAMER MET BADKAMER. BED- EN BADLINNEN ZIJN VOORZIEN.
- ER IS DOORLOPEND WATER, KOFFIE, THEE.
- TIJDENS DEZE WEEK ZULLEN WE DE WIFI UITSCHAKELEN (GSM GEBRUIK IN EIGEN KAMER KAN WEL). EEN MOMENT OM TE VOELEN OF HET VOOR JOU EEN VERSCHIL UITMAAKT OF ER STRALING IS OF NIET.

PERIODE EN BIJDRAGE

AANKOMST MAANDAG 18 MAART TUSSEN 11 EN 12 UUR - EINDE VRIJDAG 22 MAART NA DE LUNCH

€ 695,00, BIJ VROEGBOEKING (TOT 31 JANUARI 2024) IS DE PRIJS € 620,00

INSCHRIJVEN KAN VIA MAIL EN IS DEFINITIEF NA OVERSCHRIJVEN VAN EEN VOORSCHOT VAN € 150.00.

PRAKTISCH

KOM JE MET DE TREIN? DICHTSBIJZIJNDE STATION IS LIBRAMONT. WE HALEN JE OP EN BRENGEN JE TERUG - € 20,00 (TE VERDELEN ONDER WIE MEERIJD). EN JE KAN GEBRUIK MAKEN VAN ONZE MULTI RAIL PASS AAN € 9,30 PER RIT.

LOCATIE: COBREVILLE 43 - 6640 VAUX-SUR-SÛRE

INFO CONTACT@STILTERETREAT.BE

LIN +32 485 55 77 96 - LUDO +32 477 660 880



18 TOT 22 MAART 2024

'SEMI'-STILTEWEEK MET SUIKERVRIJE VOEDING

WAT JE MAG VERWACHTEN TIJDENS DEZE SUIKERVRIJE STILTERETREAT

- DRIE MAAL PER DAG ZAL LUDO, DE GEZONDKOK, VOEDING SERVEREN ZONDER TOEGEVOEGDE ZOETSTOFFEN. ALLES PUUR BEREID, MAAR SMAAK MAG EN ZAL NIET ONTBREKEN. DEZE VOEDING GEEFT JOU DE KANS OM TE ONTDEKKEN WAT EEN WEEK SUIKERVRIJ ETEN DOET MET JE BREIN, MET JE CONCENTRATIE, MET JE BLOEDSUIKERSPIEGEL, MET EVENTUELE DRANG NAAR ETEN ...
- TUSSEN DE MAALTIJDEN DOOR KAN JE DEELNEMEN AAN YOGA, MEDITATIE, WANDELINGEN, SAUNA, VOETREFLEXOLOGIE EN INFOMOMENTEN ROND VOEDING.
- WE BOUWEN EEN AANTAL STILTEMOMENTEN IN EN ER ZAL 'EEN CREATIEVE HOEK' VOORZIEN ZIJN.
- ALLES VERLOOPT IN RUST. ER ZULLEN MAXIMAAL VIJF DEELNEMERS ZIJN
- IEDEREEN BESCHIKT OVER EEN EIGEN KAMER MET BADKAMER. BED- EN BADLINNEN ZIJN VOORZIEN.
- ER IS DOORLOPEND WATER, KOFFIE, THEE.
- TIJDENS DEZE WEEK ZULLEN WE DE WIFI UITSCHAKELEN (GSM GEBRUIK IN EIGEN KAMER KAN WEL). EEN MOMENT OM TE VOELEN OF HET VOOR JOU EEN VERSCHIL UITMAAKT OF ER STRALING IS OF NIET.

PERIODE EN BIJDRAGE

AANKOMST MAANDAG 18 MAART TUSSEN 11 EN 12 UUR - EINDE VRIJDAG 22 MAART NA DE LUNCH
€ 695,00 - INSCHRIJVEN KAN VIA MAIL EN IS DEFINITIEF NA OVERSCHRIJVEN VAN EEN VOORSCHOT VAN € 150,00.

PRAKTISCH

KOM JE MET DE TREIN? DICHTSBIJZIJNDE STATION IS LIBRAMONT. WE HALEN JE OP EN BRENGEN JE TERUG - € 20,00 (TE VERDELEN ONDER WIE MEERIJD). EN JE KAN GEBRUIK MAKEN VAN ONZE MULTI RAIL PASS AAN € 9,30 PER RIT.

LOCATIE: COBREVILLE 43 - 6640 VAUX-SUR-SÛRE

INFO CONTACT@STILTERETREAT.BE

LIN +32 485 55 77 96 - LUDO +32 477 660 880