

Next stop:

Camp Selfcare





Jouw weekend rust

Welkom

Nog eventjes en dan begint Camp Selfcare! Een weekend waar jij je even kan terugtrekken uit de dagelijkse drukte en kan genieten van rust, ontspanning en de natuur. In deze gids vind je alle informatie over jouw weekend weg.

Lieve groet,
Eline

Eline & Wouter

Eline: Als kind ging ik al kamperen in de heuvels van Limburg. Toen ik jaren later de drukte van de stad wilde ontvluchten, herontdekte ik het plezier van het kamperen. Voeg daar mijn liefde voor yoga en wandelen aan toe en zo werd het idee voor Camp Selfcare geboren. Ik kijk er enorm naar uit je mee te nemen voor een weekend rust in de natuur.

Wouter: Het kamperen en buiten zijn heb ik sinds een aantal jaar weer herontdekt. Onze gezinsvakanties vroeger waren altijd kampeertrips en ik heb daar geweldige herinneringen aan. Ik kan intens genieten van de hele dag buiten zijn, vuur maken en daar lekker boven koken. Tijdens Camp Selfcare kun je mij vinden bij het kampvuur!

CONTACT:

Mail: info@selfcareschool.nl

Tel: 06-37197798





Effe rondneuzen

Op locatie

Dit jaar gaan we terug naar mijn Brabantse roots tijdens Camp Selfcare. In het kleine plaatsje Lierop vind je Wonder Woods.

Wonder Woods

MINI CAMPING

Wonder Woods is een kleine camping die we voor onszelf hebben. In totaal zijn er 2 cabins, 3 belltenten en 6 tentplekjes. Knus!

BOS CAFE VAN MOORSEL

Naast de camping vind je Boscafé van Moorsel met een gezellig terras. Bij mooi weer kan je hier een ijsje halen!

WAT BIJ REGEN?

Op het terrein staan grote stretch tenten waar we bij regen droog kunnen zitten. Ook is er een overdekte buiten keuken voor de maaltijden. Ook met regen maken we er iets leuks van!

DOUCHES & TOILET

Geen paniek, je kan lekker douchen in het verwarmde sanitairgebouw met 3 douches en toiletten. Ook buiten is er een kraan voor drinkwater.



SAUNA

Wat een luxe, dit jaar kan je volledig ontspannen in de sauna. Deze kan je zelf warm stoken met hout, heerlijk voor een frisse avond om op te warmen! Neem je badkleding dus mee.

Activiteiten

MORNING YOGA

Voor het ontbijt starten we als vroege vogels op de yogamat. Ik neem je mee in een rustige yin yang flow terwijl je luistert naar de tjlpende vogeltjes. Na de yoga staat het ontbijt voor je klaar!

ADEMSESSIE

Op zaterdag geef ik een ademsessie waarin je ontspannende ademhalings technieken leert die je ook thuis kunt toepassen. Bij goed weer krijg je ook een voorproefje van de verbonden adem. Niets is zo gaaf als ademen in de natuur!

NATUUR BELEVING

In de natuur valt van alles te beleven. Van eetbare planten zoeken tot het herkennen van vogels. Dompel je onder in de natuur en zet je zintuigen open.

Eens even kijken:

OP HET PROGRAMMA

Ik ga niet alles verklappen, maar het is fijn om te weten wat je kan verwachten. Deze activiteiten staan op het programma:

- Kampvuur meditatie
- Intenties zetten
- Sharing
- Morning yoga
- Samen ontbijten
- Ademsessie
- Wandelen
- Lummelen in het gras
- Boek lezen
- Journaling
- Kampvuur cooking
- Marshmallows roosteren
- Sauna zen tijd

Natuurlijk is er ook voldoende tijd voor me-time. Het programma is een richtlijn, dus voel je vrij om je even terug te trekken. Het is een selfcare weekend tenslotte.



Praktische info

Wie wat waar?

Zet een lekker muziekje op en reis af naar Camp Selfcare! Vanaf **16u** ben je welkom op het terrein.

Vertrek op tijd om files te voorkomen. Je kan altijd even bij het Boscafe neerploffen. Het eten staat op vrijdag rond 18.30 voor je klaar!

Ben je later? Stuur me dan een berichtje, dit is geen enkel probleem!

Zondag sluiten we samen het weekend af en ik verwacht dat we rond **12u** afronden. Ga op huis aan of maak nog een mooie wandeling over de heide.

LOCATIE:

Wonder Woods
Moorsel 1, 5715 PX Lierop



Niet vergeten!

Paklijst

Tijd om je tas te pakken! Check het weerbericht even en pas je kleding daar op aan.

Slaap je in een belltent of cabin? Het beddengoed aanwezig en je bed wordt voor je opgemaakt!

Kom je met de tent, neem mee:

- Tent
- Slaapzak
- Matje
- Kussen
- Powerbank
- Optie extra deken

Camp basics:

- Toiletspullen
- Zaklamp
- Handdoek
- Outdoor kleding
- Outdoor schoenen
- Yoga kleding
- Extra warme laagjes

Extra selfcare essentials:

- Oplader telefoon
- Zwemkleding voor sauna
- Boek of tijdschrift
- Journal



Ik kan niet wachten!

TOT DAN!

Hopelijk heb je er nu net zo'n zin in als ik!
Heb je voor die tijd nog vragen? Neem dan
contact met me op!