

Optimal Health Studio

VRIJDAG 29 T/M ZONDAG 31 MEI 2026

Optimal Health Weekend Retreat 'De Hoorneboeg'

Relax & Recharge

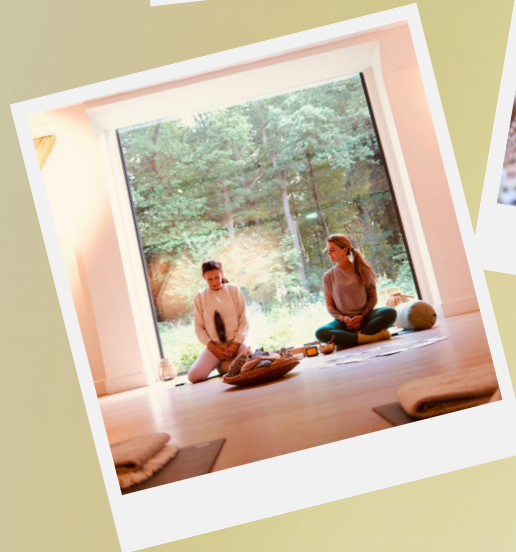
Thuiskomen bij jezelf

BUITENPLAATS DE HOORNEBOEG
HILVERSUMSE HEIDE

LEES MEER OP
WWW.OPTIMALHEALTH.NL

Tijd voor jezelf, om op te laden met nieuwe positieve energie

- ✓ Geniet van de natuur, rust, ontspanning en heerlijke maaltijden
- ✓ Verblijf (3 dagen, 2 nachten) in een luxe privé villa op Buitenplaats de Hoorneboeg
- ✓ Natuurwandelingen
- ✓ yoga-, meditatie-en ademsessies in onze privé yogazaal door Roxanne en Nanneke
- ✓ Cacao ceremonie, Soundbath, Restore & Touch en Astrologie workshop
- ✓ Gezonde en heerlijke maaltijden met liefde bereid door onze privé-chef Frans
- ✓ Tijd om te relaxen
- ✓ Mogelijkheid tot het boeken van massages bij privé masseuse Monique van FlowbyMiek





Thuiskomen bij jezelf

Gun jezelf een paar dagen om écht te vertragen. Om te leven in het hier en nu en even helemaal los te komen van je dagelijkse ritme. Tijdens dit bijzondere weekendretreat nodigen we je uit om terug te keren naar de natuur, en naar jouw eigen natuur. Alles staat in het teken van de elementen, verstillings en leven op een manier die bij jou past.

Aankomst & ontvangst

Op vrijdag ben je vanaf 14.00 uur van harte welkom om in te checken. Er is alle ruimte om alvast te landen: maak een wandeling door het bos of over de hei, boek een ontspannende massage of nestel je met een goed boek in onze knusse woonkamer met een cappuccino, thee of iets lekkers.

In de avond starten we met een gezamenlijk diner, gevolgd door een eerste zachte ontspanningssessie om het weekend bewust te openen.

Het weekend

Gedurende het weekend bieden we een afwisselend en verdiepend programma aan, waaronder:

- Yoga Nidra
- Meditatie met onze Silent koptelefoons
- Restore & Touch
- Ademsessie
- Soundbath
- Astrologieworkshop
- Natuurwandelingen

Alle sessies zijn volledig optioneel, niets moet, alles mag. Ervaring is niet nodig. Deze dagen zijn er voor jou, om te voelen waar jij behoefte aan hebt en om dichterbij jezelf en de natuur te komen.

Maaltijden

Tijdens het weekend word je verwend met heerlijke vegetarische maaltijden, met liefde bereid door onze privéchef Frans. Daarnaast zijn koffie, cappuccino, thee en water onbeperkt beschikbaar.



Kosten

665 euro (zowel 1-als 2 persoonskamers)

Alle kamers beschikken over een privé badkamer en toilet

Inclusief:

- 2 overnachtingen
- Alle maaltijden
- Onbeperkt koffie, cappuccino, thee en water
- Alle sessies
- Gebruik van de sauna

Exclusief:

- Vervoer van en naar de locatie
- Massages
- Extra consumpties

Dit weekend is een uitnodiging om te vertragen, te voelen en op te laden. Precies zoals jij bent, precies op jouw manier.

Buitenplaats de Hoorneboeg

Je verblijft in een sfeervolle privévilla midden in het bos en aan de heide. De locatie beschikt over:

- Een warme, gezellige woonkamer
- Een privé yogazaal
- Sauna
- Massage- en ontspanningsruimte

Onze villa is privé

afgehuurd voor de Retreat.

Maximale groepsgrootte: 15 personen

Reserveren?

Meer info of reserveren:

info@optimalhealth.nl



Voel je welkom!

RELAX & RECHARGE YOURSELF

Een Optimal Health Retreat is er voor jou!

Dit weekend is een uitnodiging om te vertragen, te voelen en op te laden. Precies zoals jij bent, precies op jouw manier.

Industrieweg 38d | 3641 RM Mijdrecht | Tel. 0297 - 791050

Email: info@optimalhealth.nl | www.optimalhealth.nl



Optimal Health Studio

WWW.OPTIMALHEALTH.NL

