



FUGA VERDE · PÉRIGORD NOIR

Ruimte in je Hoofd

Retraite Brain Reset · 8 dagen · Individueel

Een brain reset die je helpt los te komen van stress, mentale onrust en beperkende overtuigingen. Door fysieke inspanning, stilte, natuur, eerlijkheid, loslaten en vertragen verschuift je aandacht van je hoofd naar je lichaam — je systeem kalmeert en vastgezette spanning krijgt ruimte om te verdwijnen.

Geen challenge, geen prestaties, geen nieuwe gewoontes — wel bewustwording en ontlading, zonder zweverigheid. Zonder alcohol, drugs of schermen ervaar je wat er gebeurt als prikkels wegvallen en je systeem echt tot rust komt.

Wij begeleiden/coachen je bij ieder programma onderdeel.

Het programma dag voor dag

1

Aankomst

Ontvangst op het landgoed en rondleiding. Vrije middag om te landen. Een rustig eerste gesprek: wie ben je, wat bracht je hier en wat zijn je verwachtingen. Gezamenlijk diner.

2

Fysieke inspanning

Aarde

Fysiek werk op het landgoed of een lange wandeling. Je aandacht verschuift vanzelf van je hoofd naar je lichaam — spanning verdwijnt niet door erover na te denken, maar vooral door beweging.

3

Stilte voor de zintuigen

Openstelling

Twee uur volkomen stilte in het donker van onze oude wijnkelder. Geen afleiding, geen begeleiding. Je geest verveelt zich, geeft zich over — en wordt stil.



4

Reiniging

Water

Een wandeling naar een rustige plek aan de Dordogne, waar je je onderdompelt in het koude, stromende water. Na de schok komt een nieuwe kalmte — je keert lichter terug.

5

Radicale eerlijkheid

Lucht

Je schrijft een brief aan wie of wat je tegenhoudt op je pad. Tijdens een eenzame wandeling spreek je uit wat je hebt opgeschreven. Onuitgesproken emoties blijven achter als spanning.

6

Alleen met jezelf

Vuur

Een dagdeel volledig alleen, zonder contact of communicatie — je systeem herstelt zodra het scannen van anderen stopt. 's Avonds verbrand je je brief in een ritueel van loslaten.

7

Een trage dag

Integratie

Alles gaat langzamer: lopen, eten, praten. Je lichaam krijgt het signaal dat er geen gevaar dreigt en stabiliseert. De overgang naar huis begint hier.

8

Vertrek

Rustig ontbijt. Een kort afscheidsmoment. Vertrek met wat je hebt gevonden.

Vind je pad. Van binnenuit.