

EEN DAG VAN WAARDE



Vrouwelijke verbinding

Stel je voor: je krijgt de ruimte om te **breken** en je gebroken stukken weer te **verenigen** met je ware zelf..

Wat als zelfacceptatie en het toestaan van je gevoelens je **innerlijk licht** kunnen laten stralen? Deze retraite nodigt je uit beperkende overtuigingen los te laten en een pad naar vrijer denken te ontdekken.

Essentieel in deze reis is de kracht van vrouwelijke verbinding.

We creëren een veilige en liefdevolle ruimte waarin vrouwen elkaar **zonder oordeel** kunnen steunen. Hier vind je de kracht om je diepste angsten onder ogen te zien en je licht te laten stralen.



One-Day-Retreat

Hoofd uit, hart aan.



There's a crack in everything.



That's how the light gets in.

Een dag van waarde.

Door Femke, Paula & Joyce in de Polderrij.



reis van
binnen
naar
buiten

Tijdens deze dag richten we ons op de kern van vrouwelijke energie: **harmonie, liefde en verbinding**. Dit staat in contrast met de angst en polarisatie die tegenwoordig zo sterk aanwezig zijn

Veel vrouwen dragen **onzichtbare wonden** met zich mee, beïnvloed door ervaringen van vorige generaties en diepgewortelde trauma's. Deze wonden ondermijnen vaak het vertrouwen in intuïtie en gevoelens, wat kan leiden tot onzekerheid en zelftwijfel.

Tijdens deze retraite begeleiden we je op een reis naar binnen, waar je de kracht van je **innerlijke kind** hervindt. Door die delen te omarmen en te helen, leer je jezelf op een liefdevolle manier te koesteren, op een manier die past bij jou.



Zachtheid verbinding harmonie

Om volledig in het heden te stralen als je ware, authentieke zelf, is het essentieel om contact te maken met je verleden. Vaak liggen in onze kinderjaren **onvervulde emoties en verlangens** die wachten op **erkenning en heling**. Dit kan variëren van vreugde, verwondering en liefde, tot verdriet, pijn en trauma.

We nemen je mee in de wereld van muziek, adem, aanraking, aromatherapie, beweging, beelden, visualisaties en de kracht van de natuur om dichter bij jezelf te komen. Het einddoel? **Diepe acceptatie, hernieuwd vertrouwen en een sterkere verbinding met jezelf én de mensen om je heen.**



Samen

Samen ontdekken we dat we dit pad **niet alleen** hoeven te bewandelen. We zijn er om elkaar te ondersteunen, terwijl we groeien in **zachtheid, verbinding en harmonie**. Deze retraite biedt je de kans om je plek in de wereld in te nemen en je angsten los te laten.

De Polderij

De retraite vindt plaats op de prachtige locatie **De Polderij** in Maassluis, een unieke plek waar natuur en rust centraal staan. Gelegen in het groene polderlandschap, biedt De Polderij een serene en inspirerende omgeving om tot jezelf te komen. De combinatie van het moderne, sfeervolle interieur en de landelijke, groene omgeving maakt het een ideale plek voor bezinning en verbinding.

Joyce van Randwijk, eigenaresse van De Polderij, zal deze dag zorg dragen voor ons innerlijke welzijn. Ze verzorgt heerlijke, gezonde hapjes en drankjes, die passen bij de ontspanning en aandacht die we tijdens deze retraite ervaren.



Goody Bag



Bij aanvang van de retraite ontvangen alle deelnemers een Goody Bag vol waardevolle items om hun ervaring direct te verdiepen. Deze bevat onder andere Paula's boek "Daar praat je toch niet over". Daarnaast vind je onder andere een heerlijke aromatische olie, een werkboek voor reflectie tijdens de dag, en kortingsbonnen voor behandelingen in onze praktijken. Hiermee willen we je helpen de verbinding die je tijdens de retraite ervaart, ook daarna vast te houden en verder te ontwikkelen.

Praktische details

- Datum: Zaterdag 23 november
- Tijd: 9.30 - 17.00 uur
- Locatie: De Polderij, Vlaardingsedijk 7, 3143 LN Maassluis
- Kosten: €675,- incl. BTW
- Max. 10 deelnemers

Bij de prijs inbegrepen zijn heerlijke, gezonde hapjes en drankjes gedurende de dag, verzorgd door Joyce van Randwijk, evenals een goody bag vol waardevolle items om je retraite te verdiepen.

*Betalen in termijnen: We willen dat deze retraite voor iedereen toegankelijk is. Daarom bieden we de mogelijkheid om in termijnen te betalen. Zo kun je deelnemen zonder je zorgen te maken over financiële druk.

Wie zijn
wij

Femke
Valcke



Dit ben ik. Femke van Fems Nature.

Een dromer, een doener, vrouw en moeder van maar vooral dol op het leven.

Mijn interesse voor de natuur gaat ver terug tot in mijn jeugd. Dat zaadje werd geplant door mijn vader die mij leerde hoe belangrijk het is om zorg te dragen voor de natuur. Ik werd opgevoed met "Wanneer je iets neemt uit de natuur, moet je ook iets teruggeven." Zo pluk je nooit de laatste bloem en deel je altijd wat je oogst.

Ik weet niet beter dan dat het heel normaal was om je eigen voedsel te verbouwen en te oogsten. Ik groeide op in de natuur met heel veel groen en dieren om me heen en zou nooit meer zonder kunnen. Ook in mijn latere leven verdiepte ik me graag in de kracht van de natuur. Alles was ik las, slorpte ik op en dat doe ik nog steeds. Uren kan ik verdwalen in boeken over natuurgeneeskunde.

In mijn ontwikkeling als jongvolwassene zocht ik naar diepgang en spiritualiteit, geleid door mijn intuïtie dat mij vertelde dat er meer aanwezig is in de mens dan we ogenschijnlijk waarnemen. Nadat ik orthopedagogie gestudeerd had ging ik verder voor creatief therapeut. Eigenlijk zie ik nu heel duidelijk dat de holistische kijk op de mens en zijn omgeving als een rode draad door mijn leven loopt.

Enkele jaren terug verdwaalde ik in mijn eigen wereld. Het bracht me zo ver weg van mijn essentie dat ik aan alles twijfelde. Ik leefde in mijn eigen leugen. Wie was ik? Ik wist het niet meer. Ik was zo gewend geraakt aan het voldoen aan de verwachtingen van anderen dat ik onderweg mezelf was kwijtgeraakt.

Na veel opstaan en vallen, mijn eigen stukken onder ogen zien en innerlijk werk, wist ik het! Terug naar mijn essentie is teruggaan naar de kern. Back to the roots! Daar waar ik vandaan kom.

Ik gooide mezelf terug de natuur in. Letterlijk met mijn blote voeten naar buiten. Mijn gedachten in de wolken. Leunend vanuit vertrouwen in plaats van erbovenop zitten. Klein kijken en dankbaarheid beoefenen. Voelen, voelen en ademen.



Best raar dat in een wereld vol overvloed en keuzes, je bijna vergeet waar je vandaan komt en waar het echt om draait. Fem's Nature was geboren. De plek waar je terugkeert naar je kern, back to the roots zodat JIJ weer kunt stromen.

Alles is er al. In jou en in natuur. Jij bent natuur. Laten we teruggaan naar daar waar we vandaan komen. Back to Nature. It starts with you!

Paula Mast



In een wereld die soms hectisch en overweldigend kan zijn, heb ik mijn intuïtie leren volgen als mijn kompas. Ik ben een introvert, gevoelig van aard en tegelijkertijd een gepassioneerde ondernemster die vol overgave haar dromen najaagt. De intimiteit van een klein gezelschap, mooie muziek, en de schoonheid en variatie van de natuur – de zon, bergen en zee – geven me energie en levensvreugde.

Mijn reis begon in de fysiotherapie, waar het één-op-één contact met mensen me raakte. Toch ontdekte ik al snel dat mijn hart verder reikte dan fysieke genezing. Gedreven door mijn liefde voor duurzaamheid en verbinding, opende ik samen met vrienden de kringloopwinkel en ontmoetingsplek 'De Doorsluiszer'.



Mijn verlangen naar heling van pijn uit mijn eigen leven leidde me naar het schrijven van het boek 'Daar praat je toch niet over', waarin ik samen met Anna Korpershoek de stilte rondom mentale worstelingen doorbrak. Dit proces leerde me dat delen en helen hand in hand gaan. En dat we niet alleen zijn. We hebben elkaar nodig als mensen, als vrouwen. Vanuit diezelfde passie wil ik vrouwen nu begeleiden op hun pad naar zelfacceptatie, zelfliefde en innerlijke kracht.

Tijdens de one-day-retraite sta ik klaar om een brug te zijn tussen vrouwen, een veilige ruimte te creëren waarin we elkaar kunnen steunen, dragen en bemoedigen.

Aanraking speelt een cruciale rol in mijn werk in mijn praktijk Make Sense. Dankzij mijn opleiding in 'Tactiel Stimuleren' help ik mensen via zachte aanraking om weer thuis te komen in hun lichaam, tot rust te komen en grenzen te herkennen. Ik wil mensen bewust maken de signalen van hun lichaam te omarmen en de diepere betekenis ervan te ontdekken.

Mijn verlangen is om samen te bouwen aan een gemeenschap van vrouwen die elkaar ondersteunen, zonder oordeel, met liefde en zachtheid.

