

# Super Soul

## Day Retreat

PRE WINTER EDITIE ZON 23 NOVEMBER '25

10.00-15.00 BOSKAPEL ZEIST

ERNESTINE NUMAN EN  
LOTTE RICHARDSON



De ultieme **selfcare beleving** waarbij je wordt meegenomen op een **reis van transformatie!**

De dag start in de Boskapel met een actieve meditatie en yoga flow begeleid door Lotte. Dan is er een stilte-lunch gevolgd door mijmertijd in het bos. 'S middags neemt Ernestine je mee op een meditatiereis voor rust en helderheid. Terwijl je daarna geniet van een prachtig klankschalen-concert ontvang je een energy healing of massage.

Na dit **Day Retreat** is je lijf blij, je mind rustig en je SOUL alive.  
Ben je toe aan een gevoel van zingeving, plezier en verbinding? Sign up!

**Kosten 135,- pp incl  
lunchsnack.**

**Alle info en aanmelden op  
[Lotsyoga.nl](https://lotsyoga.nl)  
of via de QR code**

