

A WOMEN'S LEADERSHIP RETREAT

THE SACRED SPACE WITHIN

*Een reis naar meer rust, helderheid en bezieling
in jezelf en in je leven*

1 – 5 NOVEMBER 2026

LAND AAN ZEE, ZEELAND

*Laat de drukte achter je en stap in een ruimte
waar je kunt vertragen, verdiepen en weer verbinden met wat voor jou echt belangrijk is.*

NATUUR • YOGA • ADEM • RITUELEN • STILTE • COACHING • SISTERHOOD

CARLA CLARISSA

Een reis naar binnen

The Sacred Space Within is geen retreat om even aan het leven te ontsnappen. Het is een uitnodiging om je er anders toe te leren verhouden.

Vijf dagen lang creëren we ruimte om te vertragen, uit de voortdurende beweging naar buiten te stappen en opnieuw te luisteren naar wat zich vanbinnen aandient. Naar je lichaam. Naar je innerlijke weten. Naar wat gezien, gevoeld of misschien voltooid wil worden.

Niet om jezelf opnieuw uit te vinden, maar om dichter terug te keren naar wie je onder alle rollen, verantwoordelijkheden en verwachtingen al bent.

Vanuit die innerlijke ruimte ontstaat iets anders: meer rust in hoe je aanwezig bent, meer helderheid in wat werkelijk van jou is en meer vertrouwen om te leven en te leiden vanuit je eigen kompas.

VERTRAGEN

uit de ruis, terug naar jezelf

VERDIEPEN

voelen en onderzoeken wat
werkelijk aandacht vraagt

VERBINDEN

met je bezieling, je leiderschap
en het leven dat op je wacht

*“Het doel is niet dat het leven na deze vijf dagen stiller wordt.
Maar dat jij de stilte in jezelf beter weet terug te vinden.”*



DAG I — VERSTILLEN

ZONDAG 1 NOVEMBER

16.00

Aankomst en Check-In

Je komt aan bij Land aan Zee en het eerste vertragen begint. Je betreft je privé kamer met badkamer, jouw persoonlijke heiligdom tijdens het retreat.

17.00

Welcome Circle — Entering the Sacred Space

We openen onze cirkel, maken kennis en staan stil bij de intentie waarmee iedere vrouw deze dagen binnenstapt.

18.30-20.00

Diner

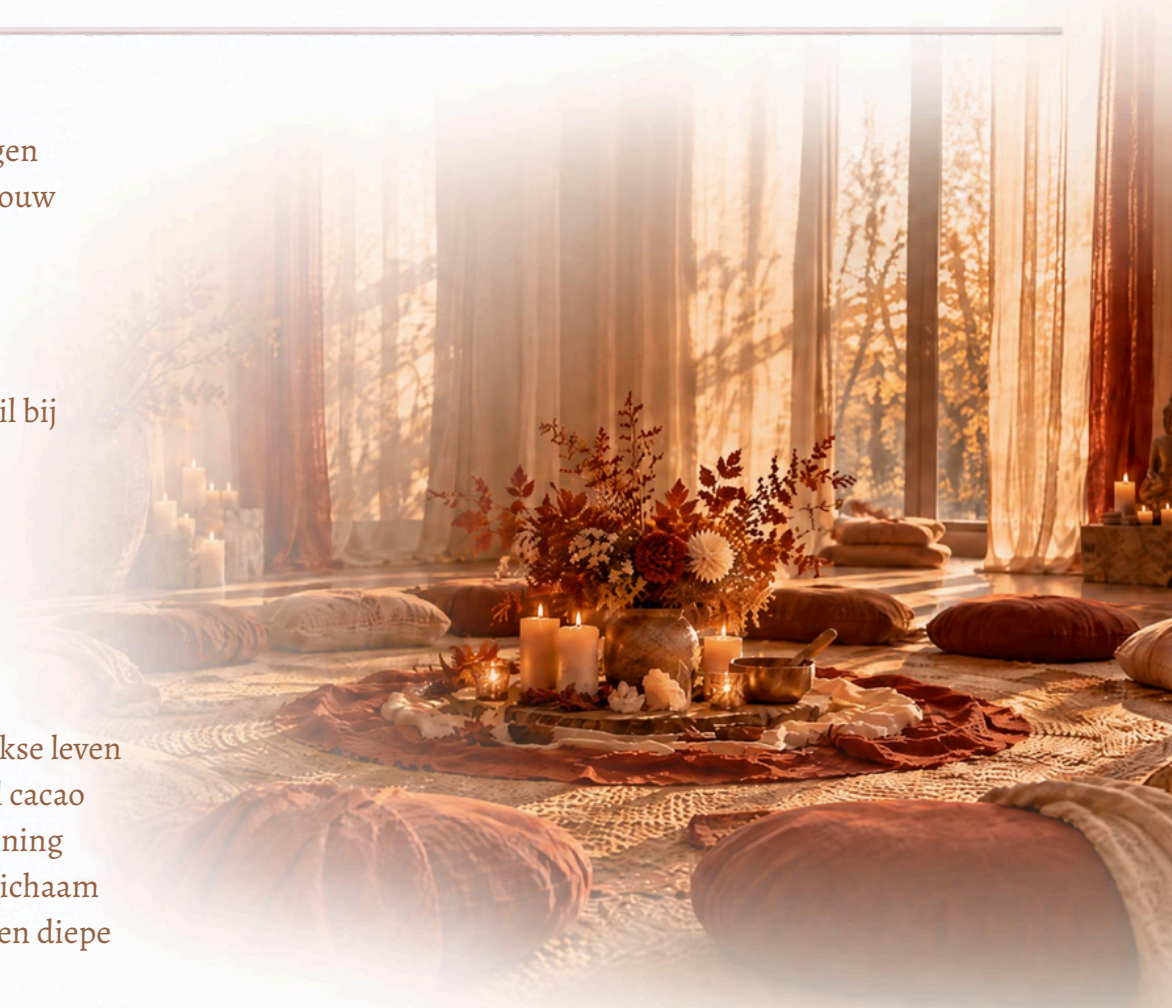
Avond

Opening the Sacred Space Ceremony

We markeren bewust de overgang van het dagelijkse leven naar onze vijf dagen samen. Met een ceremonieel cacao openen we het hart, waarna een zachte heart-opening ademreis je uitnodigt verder uit je hoofd en in je lichaam te zakken. We eindigen liggend, gedragen door een diepe klankschalenreis.



*Vanaf deze avond staat de maan in haar laatste kwartier en neemt zij gedurende onze dagen samen steeds verder af.
Een symbolische bedding voor onze eigen beweging naar binnen.*



DAG 2 — VERZACHTEN

MAANDAG 2 NOVEMBER

07.00-08.00	Yoga — The Art of Softening
08.00-09.30	Ontbijt
Ochtend	Relaxation & Tension release Massage Een begeleide stiltewandeling Een ervaringsgerichte workshop rondom het verminderen van stress en het tot rust brengen van het zenuwstelsel.
12.30-14.00	Lunch
Middag	Breathwork Ceremony <i>Begeleid door Carla Clarissa & Natasja de Lange</i> Via de verbonden ademhaling maken we ruimte voor wat in het lichaam aangeraakt en in beweging gebracht wil worden. Wij werken trauma-sensitief, met veel aandacht voor het tempo en de draagkracht van het zenuwstelsel. Niet forceren, maar luisteren naar wat zich van binnenuit wil ontfouwen.
18.30-20.00	Diner
Avond	Under the Waning Moon Onder de afnemende maan wisselen we de warmte van de sauna af met een onderdompeling in de natuurvijver. Een avond in het teken van rust en integratie.



DAG 3 — OVERGAVE

DINSDAG 3 NOVEMBER

07.00-08.00

Yoga — The Art of Surrender

08.00-09.30

Ontbijt

Ochtend

Relaxation & Tension release

Massage | Een begeleide stiltewandeling | Een ervaringsgerichte workshop rondom het verminderen van stress en het tot rust brengen van het zenuwstelsel.

12.30-14.00

Lunch

Middag

Rebozo Ceremony — Held in the In-Between

Begeleid door Carla Clarissa & Paula Winkelaar

We creëren een zachte bedding voor wat in jou geëerd, doervoeld of voltooid wil worden.

18.30-20.00

Diner

Avond

Voices of the Feminine

Begeleid door de klanken van de handpan en onze eigen stemmen onderzoeken we wat er gebeurt wanneer we niet langer hoeven te presteren of te vergelijken, maar in volle overgave genieten van het aanwezig zijn.



DAG 4 — BEZIELING

WOENSDAG 4 NOVEMBER

07.00-08.00

Yoga — A New Beginning

08.00-09.30

Ontbijt

Ochtend

Soulful Leadership

In deze onderzoekende sessie staan we nieuwsgierig stil bij wat er verandert wanneer je niet onmiddellijk hoeft te reageren op wat er buiten je gebeurt, maar eerst terugkeert naar die stille ruimte in jezelf. Hoe herken je jouw sacred space? Hoe keer je ernaar terug wanneer het leven versnelt? En hoe kun je vanuit die plek keuzes maken, relaties aangaan en leidinggeven?

12.30-14.00

Lunch

Middag

Relaxation & Tension release

Massage | Tijd om te wandelen, te rusten, te schrijven of simpelweg alleen te zijn met wat zich heeft aangediend.

18.30-20.00

Diner

Avond

The Sacred Space Within

Een meditatieve avond waarin je wordt uitgenodigd jezelf diep in de ogen te kijken: Wie ben ik wanneer ik niet langer hoeft te worden wie ik dacht dat ik moest zijn?



DAG 5 — COMING HOME

DONDERDAG 5 NOVEMBER

07.00-08.00

Yoga — Coming Home

08.00-09.30

Ontbijt

Ochtend

Gratitude for the Circle, the Sacred Space and our Sisterhood

Een closing ceremonie waarin we terugkeren naar de intentie waarmee we deze cirkel zijn ingestapt en eren wat we hier ontdekt hebben over onszelf en het leven. In dankbaarheid nemen we afscheid van deze plek, de vrouwencirkel en de sisterhood.

12.30-14.00

Afsluitende lunch

Leaving the space beautiful and saying our goodbyes

Na de afsluitende lunch ruimen we onze eigen kamer en badkamer op en laten haar schoon en verzorgd achter voor degene die na ons komt. Een klein ritueel van wederkerigheid: we verlaten deze prachtige plek met dezelfde aandacht als waarmee we haar hebben betreden.



CARLA CLARISSA

A WOMEN'S LEADERSHIP RETREAT

THE SACRED SPACE WITHIN



<https://carlaclarissa.com/retreat-land-aan-zee/>

Reserveer je plek via de website of via mail:

carla@carlaclarissa.com

