



HEERLIJKYT



Well-being Week



Well-being Week

In een wereld waarin alles steeds sneller lijkt te gaan, bieden wij een plek om te vertragen, herbronnen en opnieuw in contact te komen met jezelf. De Well-being Week is een uitnodiging om los te laten, op te laden en in een veilige omgeving te groeien.

Gedurende deze week dompel je je onder in een zorgvuldig samengesteld programma dat lichaam, geest, hart en ziel in harmonie brengt. Je ervaart dagelijkse begeleide sessies zoals yoga, ademwerk en meditatieve momenten, aangevuld met optionele verdiepende therapieën of coachings, alsook de ruime vrije tijd om alleen te exploreren of contact te maken met anderen. De serene omgeving, omringd door eeuwenoude natuur, biedt een unieke bedding voor rust en transformatie.

Bij de Heerlijckyt geloven we in een holistische benadering van welzijn, waarbij ontspanning, beweging, voeding en bewustwording samenkomen. Ons team van ervaren begeleiders en therapeuten staat klaar om je te ondersteunen op jouw pad naar meer veerkracht, balans en welzijn.

Welkom op een plek waar je echt kunt ont-moeten,

je Heerlijkje Homemakers



Aanbod

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van het aanbod gedurende je verblijf.

We nodigen je uit om zorg te dragen voor jezelf en daar mee te doen waarin je voelt dat je goesting hebt. Er zijn geen verplichtingen behalve het cirkelmoment op maandag-woensdag-vrijdag alsook 2x per week 0,5u de Kunst van het Geven.

Inbegrepen Aanbod (Basisprogramma)

- Ochtend- en avondsessies: yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen
- Groepsessies en begeleide activiteiten (zoals deelcirkels & kampvuren)
- De Kunst van het Geven (karma yoga)

Optioneel Aanbod (Extra Bij Te Boeken)

- Individuele sessies met therapeuten: massages, ademwerk, coaching, osteopathie, ...
- Workshops en lezingen (afhankelijk van het weekprogramma)

Open Atelier

Vrije Tijd

- Prompts om zelf mee aan de slag te gaan (bv. reflecterende oefeningen, opdracht in natuur, ...)
- Vrijwilligerswerk op het domein: koken, plukken, ...
- Persoonlijke stiltemomenten en begeleide natuurbeleving

Praktisch





Basisprogramma

Tijdens de Well-being Week voorzien we een zorgvuldig samengesteld programma dat jou ondersteunt in ontspanning, groei en verbinding.

De groepssessies vinden plaats in de Oostschuur, een warme en uitnodigende ruimte waar we samenkomen om te delen, te leren en te verdiepen.

Naast de dagelijkse begeleide activiteiten bevat het programma drie verplichte cirkelmomenten waarin we samen reflecteren en ervaringen delen. Deze momenten zorgen voor een veilige bedding waarin je jezelf mag tonen, anderen kunt inspireren en samen kunt groeien.

Daarnaast neemt iedereen deel aan de ‘Kunst van het Geven’ – twee keer een half uur waarin je via kleine, betekenisvolle handelingen bijdraagt aan de plek en de groep. Dienstbaarheid en geven zijn essentiële elementen van heling. Door te geven zonder verwachting, oefen je je in aanwezigheid, nederigheid en verbinding. Het draagt bij aan een sfeer van samenhang en laat je ervaren hoe kleine gebaren een groot verschil kunnen maken.

Wegwijzers voor een waardevolle ervaring

Om voor iedereen een veilige en inspirerende omgeving te creëren, hanteren we een aantal eenvoudige richtlijnen:

- We starten stipt – uit respect voor jezelf en de groep beginnen we elke sessie op tijd.
- Vertrouwelijkheid – wat in de groep gedeeld wordt, blijft binnen de groep. Dit creëert een veilige ruimte voor openheid en groei.
- Luisteren zonder oordeel – we luisteren met aandacht en respect, zonder te oordelen of advies te geven. Iedereen mag er zijn, precies zoals die is.
- Deelname aan de cirkelmomenten is een engagement dat je aanging bij inschrijving – deze momenten zijn de kern van de retreat en essentieel voor de gezamenlijke ervaring.
- De Kunst van het Geven – een klein moment van betrokkenheid en samenwerking draagt bij aan een fijne sfeer voor iedereen. (verderop vind je een lijst waar je 2x je naam zal invullen). Je meldt je aan bij de receptie op het afgesproken uur.

Door samen deze principes te respecteren, maken we van de Well-being Week een verrijkende, veilige en Heerlijkce ervaring voor iedereen.



Basisprogramma

(2-6 maart 2025)

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

7.30-8.30

BOSBADEN
MET HEIDI

HATHA YOGA
MET SARAH

KUNDALINI YOGA
MET ROSANNE

WHOLE BODY FOCUSING
MET ROSANNE

8.30-9.30 ONTBIJT

9.30-12.30

11:00 - 12:30:
CIRKELMOMENT

11:00 - 12:30:
CIRKELMOMENT

11:00 - 12:30:
CIRKELMOMENT

12.30-13.30 LUNCH

13.30-18.00

18.00-19.00: AVONDMAAL

20.00-21.00

WHOLE BODY FOCUSING
MET ROSANNE

YOGA NIDRA
MET SARAH

JOUW ESSENTIE HER-
INNEREN MET MARIA

BREATHWORK
MET PATRICK



Basisprogramma

Wat is yoga nidra?

Yoga Nidra, ook wel 'yogische slaap', is een diepe ontspanningstechniek waarbij je in een staat tussen waken en slapen komt. Liggend op een mat word je begeleid door een zachte stem, waardoor lichaam en geest volledig tot rust komen.

Wat is kundalini yoga ?

Kundalini Yoga is een dynamische yogavorm die ademhalingstechnieken, beweging, meditatie combineert om energie te activeren en balans te creëren. Het richt zich op het versterken van het zenuwstelsel en het verhogen van bewustzijn

Wat is hatha yoga ?

Hatha Yoga is een rustige en toegankelijke yogavorm die zich richt op de balans tussen lichaam en geest via ademhaling, houdingen en ontspanning. Door bewuste bewegingen en gecontroleerde ademhaling versterk je je lichaam, verbeter je flexibiliteit en breng je je geest tot rust. Het is ideaal voor zowel beginners als gevorderden die meer balans en ontspanning zoeken.

Wat is whole body focussing ?

Deze werkvorm nodigt uit om van binnenuit te durven bewegen en reguleren (wat een dier vanzelf doet en wat wij afgeleerd hebben) en om de woorden laten komen die aansluiten, de adem te voelen en dieper tot jezelf te komen. Ook zit er heel veel wijsheid in ieders lichaam. Het lichaam is bereid te spreken vanaf het moment dat we ernaar luisteren en de vrijheid geven om te bewegen. Met whole body focussing gaan we deze wijsheid laten spreken.

Wat is bosbaden ?

Bosbaden (Shinrin-yoku) is een ontspannende natuurbeleving waarbij je je zintuigen opent en bewust de helende kracht van het bos ervaart. Door langzaam te wandelen, diep te ademen en je omgeving aandachtig te observeren, kom je tot rust en verlaag je stress.

Wat is breathwork ?

Breathwork is een ademhalingstechniek die je helpt om spanning los te laten, energie te verhogen en diepere ontspanning te ervaren. Door bewust en ritmisch te ademen, activeer je het zenuwstelsel en breng je lichaam en geest in balans.

Wat is jouw essentie her-inneren ?

In deze sessie van 60 minuten zijn ontspanning en bewustwording de sleutels tot het her-inneren van jouw essentie. De sessies verlopen iedere keer anders, naargelang wat zich aandient in de groep en de energie van het moment. Herkenbaar en terugkerend in deze sessies zijn de begeleide meditatie en visualisaties



Kunst van het Geven

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

8.30-9.30 ONTBIJT

09.30-10u afwas + opruim

09.30-10u afwas + opruim

09.30-10u afwas + opruim

09.30-10u afwas + opruim

-
-

-
-

-
-

-
-

9.30-10u samen koken:

9.30-10u samen koken:

-
-

-
-

12.30-13.30 LUNCH

13.30-14u afwas + opruim:

13.30-14u afwas + opruim:

13.30-14u afwas + opruim:

13.30-14u afwas + opruim:

13.30-14u afwas + opruim:

-
-

-
-

-
-

-
-

-
-

tss 14-17u tuinieren:

tss 14-17u tuinieren:

tss 14-17u tuinieren:

-
-

-
-

-
-

18.00-19.00:
AVONDMAAL

19u-19.30 afwas + opruim

19u-19.30 afwas + opruim

19u-19.30 afwas + opruim

19u-19.30 afwas + opruim

-
-

-
-

-
-

-
-

Vul je naam in op 2 plaatsen



Optioneel aanbod

Kies jouw extra verdieping

Naast het basisprogramma bieden we een reeks optionele sessies aan die jouw ervaring kunnen verdiepen en versterken. Op de volgende pagina vind je een overzichtsschema met alle beschikbare sessies. Op de pagina's erna lees je meer over de inhoud, de bijdrage per sessie en wat je eventueel moet meebrengen.

! Afspraak:

- Maak een afspraak vóór je verblijf of ter plaatse (min. een halve dag op voorhand)
- Kom op het afgesproken uur naar de receptie. De begeleider neemt je daar mee naar de juiste ruimte.

Betaling: dit verloopt rechtstreeks en ter plaatse met de begeleider.

Kies wat bij jou past en geef jezelf een extra moment van ontspanning, groei of herbronning!





Optioneel Aanbod

(2-6 maart 2025)

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

7.30-8.30

Empty box for DAG 2, 7.30-8.30

Empty box for DAG 3, 7.30-8.30

Empty box for DAG 4, 7.30-8.30

Empty box for DAG 5, 7.30-8.30

8.30-9.30 ONTBIJT

Cranio
Massage
Natuurcoaching

Fascia
Massage

Cranio
Massage
Natuurcoaching
Body&Soul Coaching

Empty box for DAG 5, 8.30-9.30

9.30-12.30

Empty box for DAG 1, 9.30-12.30

Empty box for DAG 3, 9.30-12.30

12.30-13.30 LUNCH

Cranio
Massage
Natuurcoaching
Counseling
Embodiment coaching

Fascia
Massage
Embodiment Coaching

Cranio
Massage
Natuurcoaching
Body&Soul Coaching
Embodiment coaching

13.30-18.00

18.00-19.00: AVONDMAAL

20.00-21.00

Empty box for DAG 1, 20.00-21.00

Empty box for DAG 2, 20.00-21.00

Empty box for DAG 3, 20.00-21.00

Empty box for DAG 4, 20.00-21.00

FASCIA THERAPIE

Het is geen quick-fix methode, maar gebruikt net de traagheid mede als tool om in een staat van rust, ontspanning en herstel te komen. Een toestand van 'ontspannen alertheid', waarbij je bewustzijn wordt aangesproken, waardoor je meer in contact komt met je eigen lichaam en jezelf.

Fasciatherapie werkt op de brug tussen lichaam en geest. We gebruiken hiervoor als toegangspoort het fasciale web dat verweven zit in en rondom alle structuren van je lichaam. Het is hét weefsel bij uitstek waar spanning (van fysieke / mentale / emotionele aard) zich vestigt. Via trage druk- en rekbewegingen geven we de kans aan het lichaam om te reageren, en zichzelf te reguleren.

€65 / 60 min
anneliensemolders@hotmail.com
+32 474 47 70 87
www.osteosensepaal.com

ANNELIEN SMOLDERS

Ik ben Annelien Smolders, 36 jaar, fasciatherapeute. In het dagelijks leven werk ik vanuit mijn eigen praktijk in Paal-Beringen. Ook geef ik les aan het European College of Fasciatherapy. Ik geloof in de kracht van zacht, en neem je graag mee op ontdekkingsstocht in je eigen lichaam.



CRANIO SACRAAL BEHANDELING

Cranio sacraal behandeling, kortweg Cranio, neemt je via zeer zachte en subtiele aanraking mee naar de diepste mogelijke ontspanning.

Door samen te reizen naar die plekjes in je lichaam die op dat moment aandacht nodig hebben, ontstaat ruimte en gaat de energie terug stromen. Het geeft je lichaam de kans om op een zachte, natuurlijke manier opgeslagen spanning los te laten en nodigt je zenuwstelsel uit om opnieuw in balans te komen. Cranio is terugkeren naar een deugddoende staat van stilte en eenvoud. Je ervaart eenheid en een diep gevoel van thuiskomen in jezelf.

€60 / 50 min
info@taohuis.be
+32 498 81 90 83
www.taohuis.be

LIESBET FASTENAEKELS

Ik ben Liesbet en ik hou van de natuur, van eenvoud en van schoonheid. Daarom hou ik ook zoveel van cranio, omdat het je steeds weer naar die staat van eenheid en verbondenheid brengt. Naast mijn craniopraktijk, ben ik ook zelfstandig copywriter en webdesigner. Yin & yang dus.



AYURVEDISCHE MASSAGE

Een Ayurvedische massage is meer dan ontspanning – het is een harmoniserende reis die lichaam, geest en energie in balans brengt."

Een ayurvedische massage of abhyanga is het in-oliën van het volledige lichaam op zo'n manier dat je spieren ontspannen, je huid en de diepere weefsels gevoed worden, je zenuwstelsel tot rust komt en de energie (prana) weer op een optimale manier gaat stromen. Een massage met warme olie ontvangen kan vaak nog dieper gaan en je lichaam op meerdere niveaus ontspannen, zodat je zelfhelend vermogen wordt aangesproken.

lichaamsmassage €110/ 90 min
hoofd-en hals massage €60/ 45 min
sarah@samsarah.be
+32 486 82 95 06

SARAH SPRUYT

Van opleiding ben ik ayurvedisch practitioner, hatha yoga docent en arts. Een holistische gezondheidsleer en levensfilosofie leven en delen is mijn passie. Jou begeleiden op een pad van gezonde voeding, afstemming op jouw lichaamsnoden en verzachten en vertragen in het leven is mijn missie. et is mijn droom en missie om je opnieuw kennis te laten maken met je lichaam en in contact te brengen met je gevoel. Jouw lichaam weet het immers allemaal al: het weet precies wat het moet doen om jou gezond en evenwichtig te houden, of in medische termen 'om de homeostase te bewaren'. Het enige wat jij moet doen, is luisteren.



*'By touching the body,
you touch the mind'*



NATUURCOACHING

Voel de natuur, vind jezelf - een individuele sessie natuurcoaching.

Ben je op zoek naar meer balans, helderheid of nieuwe inspiratie in je leven? Als natuurcoach begeleid ik je graag met oefeningen in interactie met de natuur.

De natuur fungeert als spiegel voor jouw persoonlijke groei en biedt je verrassende inzichten en nieuw perspectief. Dit is geen standaard coaching, maar een diepgaande reis waarin stilte en natuurlijke kracht je uitnodigen om opnieuw contact te maken met jouw innerlijke wijsheid. De natuur brengt je terug naar je essentie. Ze helpt je te vertragen, te voelen en wijst je de weg naar inzichten en verbinding — recht vanuit je hart.

€95 / 120 min

heidi@feelgoodmanager.be
+32 486 36 16 91

HEIDI LENS

Als Feel Good Manager is het mijn passie om volwassenen te inspireren om vanuit innerlijke rust in hun kracht te staan, zodat ze met minder spanning en stress door het leven kunnen gaan. Met een achtergrond als Handelsingenieur en een sterke interesse in de mens binnen de organisatie, bouwde ik ervaring op als personeelsverantwoordelijke. In de loop der jaren volgde ik opleidingen die me nog dichter bij mijn passie brachten. Zo ben ik erkend stress- en burn-outcoach, loopbaancoach, natuurcoach, bosbadcoach en 'Live the Connection' coach.



ADEMSESSIE

Verbinding, heling en ontspanning

Ademwerk brengt ons dichter bij onszelf.

Ervaar zelf de kracht van eenvoud, de kracht van de adem tijdens een persoonlijke ademsessie. Adem brengt je terug naar de kern. Of je nu op zoek bent naar diepgaande ontspanning of emotionele heling, de sessie is afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. Door gerichte ademhalingstechnieken kom je in contact met je innerlijke kracht en ervaar je een gevoel van helderheid en rust. Uit het hoofd en in het lichaam. Zakken. Ruimte maken. Bevrijden. Loslaten. Openen. Ontdekken.

PATRICK TOPS

Ik ben gecertificeerd ademcoach en heb jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen bij hun ademwerk. Mijn benadering is holistisch, afgestemd op jouw persoonlijke proces, en ik werk met technieken die zowel lichamelijke als emotionele blokkades kunnen doorbreken.



€ 120 / 120 min

patrick.tops@heerlijckyt.org
+32 485 49 91 39

COUNSELING - GESPREK

“met
je
ziel
aan
tafel”

In een open, invoelend gesprek bekijk je samen ontwikkel-vragen doorheen een bril waarin lichaam, geest, emoties en bezieling in hun samenhang en interacties ingevoeld en beter begrepen kunnen worden. Ook ontwikkelingsdynamieken van elke levensfase, en de systemische interactie individu-context nemen daarbij een belangrijke plaats in.

€120 / 60 min

jandevriendt65@gmail.com

+32 473 86 03 47

www.jandevriendt.be

JAN DE VRIENDT

Dr Jan Devriendt is arts, counselor, procesbegeleider voor teams en organisaties, en ervaren in het begeleiden van systeem-opstellingen. Tijdens mijn artsenopleiding (KUL) miste ik de verbinding tussen lichaam en geest, wat me motiveerde om me verder te verdiepen in psychologie en holistische geneeswijzen. Mijn ervaring als militair arts en bedrijfsarts leerde me hoe systeemdynamieken en crisispsychologie samenhangen met gezondheid. Momenteel werk ik als arts rond psychosomatiek en persoonlijke groei, met een unieke aanpak op het snijvlak van medische, psychologische en systemische inzichten.



EMBODIMENT COACHING

*We werken met het hoofd én
het lichaam aan je
coachingsvraag, want het
lichaam is meer dan een
'braintaxi'.*

*We gaan op een creatieve manier
ontdekken, ervaren en leren ...
zodat je voluit kan leven, volgens
je eigen unieke potentieel.*

- *Door centering oefeningen kan je het zenuwstelsel kalmeren en optimaliseren en krijg je meer rust, helderheid en focus.
- *Door het lichaam in beweging te zetten, zet je ook de 'mind' in beweging en krijg je nieuwe inzichten en ideeën.
- *Je krijgt inzicht in je gedachten, gevoelens, overtuigingen, waarden en normen, die vandaag je leven beïnvloeden.
- *Via houdingen en oefeningen ontdek je je onderliggende patronen en hoe je je mogelijkheden en range kan vergroten.

LIESBETH BRIERS

Ik studeerde psychologie (Master in Arbeids- en organisatiepsychologie) en ben steeds op zoek gegaan naar meer inzichten over het menselijk functioneren in al zijn aspecten, zowel vanuit westers als oosters oogpunt. Opgeleid in ACT (Acceptance & Commitment Therapy), Trauma-sensitive coaching, omgaan met stress en ik ben een Certified Embodiment Coach. Verder heb ik ook een erkenning als Yogaleraar en ik geef les in het Vormingsinstituut voor Yogadocenten in Zolder. Ik heb een ruime ervaring als loopbaancoach en trainer waarbij ik mensen begeleid in de volgende stap van hun loopbaan en in hun persoonlijke groei.



€ 65 / 60 min

liesbeth.briers@gmail.com

+32 499 80 54 78

www.liesbethbriers.com

BODY & SOUL COACHING

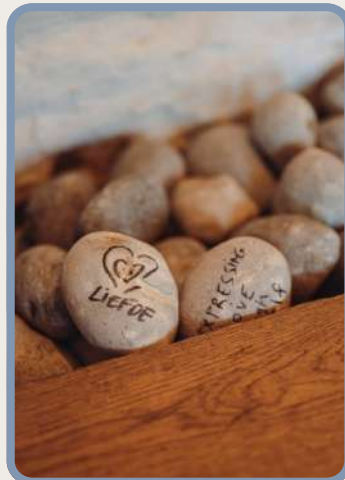
*Terug naar jouw essentie -
met lichaam en ziel*

In deze “essentie”-sessie van 90 minuten gaan je heerlijk bewegen met je lichaam, om zachtjesaan meer en meer te zakken in jouw bekken en bewuster in je lijf te landen. Lichaamsbewustzijn brengt haast als vanzelf een betere verbinding tot stand tussen jouw lichaam en jouw ziel. In deze sessies helpen speelsheid en lichtheid om te ontdekken wat er leeft in jouw lijf....om nadien in de grootst mogelijke ontspanning na te voelen en na te zinderen, om van daaruit nog dieper bewust te worden van jouw eigen essentie.

MARIA MEULDERS

Mijn naam is Maria. Ik gebruik mijn stem en energie, als gids en inspirator, om mensen weer thuis te laten komen bij hun essentie.

Om dit te kunnen faciliteren waren het leven zelf en mijn eigen proces belangrijk, net als alle opleidingen die ik deed – oa meditatieleraar, Reiki, Shambhala, Deeksha, TRE, QEC, Familieopstellingen, Geboorte in kaart. Je bent van harte welkom als je verlangt naar vol vertrouwen leven vanuit jouw essentie.



TRE-SESSIE

*Shake off stress
journey*

*Tension and Trauma
Releasing Exercise*

*We kennen het (bijna) allemaal... stress. De gevolgen van teveel stress of chronische spanningen kunnen zich pijnlijk vast zetten in ons lichaam of kunnen onze geestelijke en mentale gezondheid beïnvloeden.

Dankzij TRE® kan je letterlijk en figuurlijk alle stress en spanningen van je af schudden. Het is behalve een ideale manier om jezelf te bevrijden van opgestapelde spanningen of om meer rust te vinden en te ontspannen, ook een hele goeie manier om de verbinding met jezelf, via je lichaam, te verbeteren. Om je lichaamsbewustzijn én algemeen bewustzijn te verruimen.

MARIA MEULDERS

€70 / 60 min of
(TRE) €100 / 90min
maria@bodyandsoulcoaching.be
+32 472 82 88 89
www.bodyandsoulcoaching.be





Open Atelier

Tijdens de Well-being Week is het Open Atelier (Koewachtershuis) een plek waar je vrij kunt experimenteren, ontdekken en creëren.

Het atelier is dagelijks open van 08:00 tot 22:00.

Overdag is er vaak iemand aanwezig om je op weg te helpen, of je kunt aan de slag met inspirerende suggesties die jou begeleiden in je creatieve proces.

"Ik ben niet creatief" bestaat niet. Iedereen heeft een natuurlijke drang om te creëren – zonder oordeel, zonder goed of fout.

Laat je verwachtingen los en geniet van het proces. Of je nu schildert, mandala's kleurt, kintsugi uitprobeert of jezelf laat meevoeren in flowschrijven, het gaat om het plezier van het doen.

Stap binnen, laat je inspireren en ontdek wat er ontstaat! 🎨✨



Vrije Tijd

Een Kostbaar Cadeau aan Jezelf

Vrije tijd is een zeldzaamheid in ons drukke leven. Tijdens deze Well-being Week nodigen we je uit om die tijd bewust te ervaren. Dit is jouw moment om je te vervelen, te ontdekken, een boek te lezen, een praatje te maken met de tuinman of de kok, tegen een 300 jaar oude boom te leunen, muziek te maken of aan het kampvuur te zitten. Laat de tijd even los en geniet van wat zich aandient.

Wat het niet is: een moment om gedachteloos te scrollen op je smartphone of je werkmails bij te werken. Gun jezelf deze pauze. Elke keer dat je je telefoon checkt, wordt je focus onderbroken en heeft je brein tijd nodig om weer volledig gefocust te raken. Onderzoek toont aan dat het gemiddeld meer dan 20 minuten duurt om je geest terug tot rust te laten komen. Geef jezelf dus écht de kans om los te laten.

Voor velen is verlangzamen een uitdaging. Daarom vind je in de buffetruimte een Beleefpot waar je ideeën en suggesties kan uitvissen om je vrije tijd op een betekenisvolle manier in te vullen, mocht je wat houvast nodig hebben. 🍷 ✨





Praktisch

Parkeren:

Na het oprijden van onze dreef, zie je aan de linkerkzijde de parking. Voor laden en lossen mag je tot bij het kasteel rijden. Elektrische auto's kunnen opgeladen worden op speciaal daarvoor voorziene plaatsen. Vraag ernaar bij de receptie.

Schoenen:

Zoals bij velen thuis vragen we je om je schoenen uit te doen op de kamers en verdiepingen en in de zaal. Neem dus zeker je pantoffels mee voor dat extra huiselijk gevoel. Wandelschoenen zijn ook handig voor buiten.

Dranken:

Koffie, thee en water zijn inbegrepen. Andere dranken kan je nuttigen uit de bar. Betalen doe je hiervoor met de QR-code.

Dringende vragen:

Er is een 24u/24u iemand aanwezig op het domein. In geval je dringend iemand nog hebt, bel 011 69 68 75 (na kantooruren word je doorgeschakeld naar de Homemaker van wacht)

Check-out:

De laatste dag is de check-out voorzien om 10u. We vragen je om je lakens af te halen (niet de matrasbeschermer), vuilniszakjes mee naar beneden te nemen en je kamer netjes achter te laten.

Meenemen:

Ik ga op reis en neem mee:

- voldoende comfortabele kledij
- pantoffels
- wandelschoenen
- hervulbare waterfles en/of thermos
- een goed boek
- eventueel je eigen creatief materiaal
- groot strandlaken en zwemkledij (we hebben een zwembijver)
- toiletgerief - ondergoed
- oordopjes & een pyjama voor als je een kamer deelt

Thuislaten:

Ik ga op reis en laat thuis:

- je zorgen en to-do-lijsten
- misschien wel je smartphone of laptop
- je huisdier en kinderen
- bed- en badlinnen , haardroger, strijkplank en kookpotten