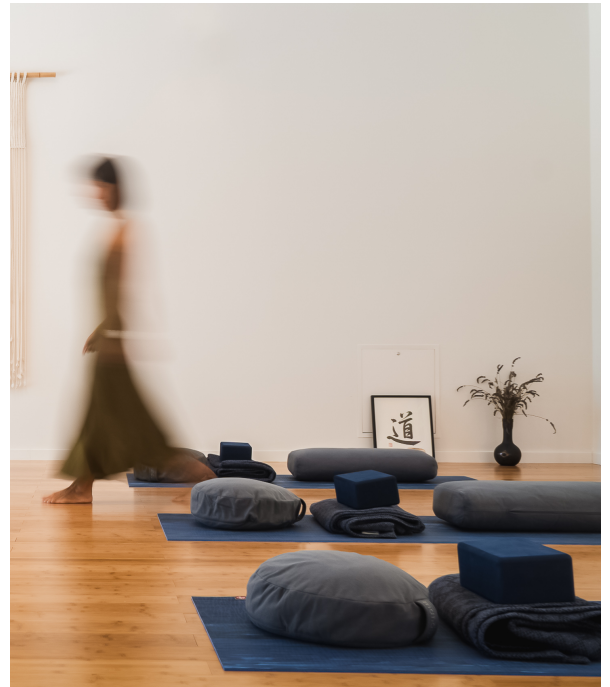


# Holistisch IVF Retreat

02-07 november 2024 | 09-14 maart 2025  
in Portugal

## ***Retreat voor vrouwen die (gaan) deelnemen aan een IVF/IUI/ICSI traject***



### **Je kinderwens raakt je diep**

Het verlangen om moeder te worden raakt je kern. Daar hobbels in tegen komen, of bergingen, heeft een enorme impact op jou en jouw vrouw-zijn. Tijdens deze intense periode is het belangrijk om vóór - en om jezelf te geven, in alle kwetsbaarheid, verbonden met je hoofd én je hart. Om zo jouw unieke pad te bewandelen, je krachtigste zelf te zijn en door de golven van emoties heen te kunnen bewegen.

Dit 6-daagse (5 nachten) holistisch IVF retreat is speciaal voor jou als vrouw met een **kinderwens ongeacht waar je je bevindt in het proces**, of je nu op de wachtlijst staat of al meerdere trajecten hebt doorlopen.

### **Na dit retreat heb je:**

- Handvatten hoe je de **regie** kunt houden en vanuit je innerlijke wijsheid **in overgave kunt ZIJN**.
- **Specifieke Yoga-, meditatie- en ademhalingsoefeningen** om in te zetten tijdens spannende momenten, zoals een punctie.
- Nieuwe inzichten hoe om te gaan met de **wisselende emoties** van angst en hoop.
- Inspiratie en concrete tips hoe **goed voor jezelf te zorgen**, zowel mentaal als fysiek, tijdens het traject.
- Nieuwe contacten met **gelijkgestemde vrouwen**.

# Programma in het kort:

## *Dag van aankomst*

- Check-in vanaf 15.00 uur
- Kennismaking, diner en opening

## *Retreat dagen (4)*

- Wakker worden met verse kruidenthee en een snack
- Ademhalingsoefeningen en lichte Hatha yoga die fijn zijn in je traject o.a. tijdens de punctie
- Heerlijk ontbijtbuffet
- Groepssessie waarin je dieper in jezelf duikt
- Voedzame en kleurrijke lunch
- Vrije tijd voor een massage, duik in het zwembad of ontspannen in de sauna
- Licht en smaakvol diner
- Avond yoga met zachte houdingen die je elke week van het traject ondersteunen



## *Dag van vertrek*

- Ontbijt en check-out om 11.00 uur

Na het retreat verlaat je ontspannen en met een rugzak vol handvatten de Quinta, om als een **rijkere vrouw aan je volgende fertiliteitstraject te beginnen**. Thuis plan je een online coaching van een uur met Stefanie om wat we in deze week hebben geleerd en ervaren te integreren in je traject.

## Over Stefanie

Mijn afgesloten eileiders waren het begin van de reis van mijn leven. Onbewust werd er een transformatieproces in gang gezet die mij veranderd heeft als mens. Alle lieve mannen en vooral vrouwen die op mijn pad kwamen hebben mij in dit proces op een natuurlijke manier begeleid. Voor, tijdens en na mijn IVF traject. Het heeft mij een zachtere en bewustere vrouw gemaakt. Met dit retreat ondersteun ik jou graag met liefde en laat ik je voelen dat jij een unieke waardevolle vrouw bent. Je staat in je eigen kracht en je mag je in al je kwetsbaarheid laten verwennen en gesteund voelen.

## Informatie

Op [www.ivfretreat.com](http://www.ivfretreat.com) lees je over het team krachtige vrouwen die voor jou klaar staan tijdens en na dit retreat.

Mail of bel me met al je vragen. Ik beantwoord ze graag.

Deelname v.a. 1600 eur. Zie [website](#) voor alle voorwaarden.

[stefanie@ivfretreat.com](mailto:stefanie@ivfretreat.com)

+31 651 685 998