

Inleiding
7

Een moment voor jezelf
11

Retreat your
MIND
16

Retreat your
HEART
36

Retreat your
BODY
50

Retreat your
FOOD
82

Retreat your
HOME
106

Extra tips
118

Dankwoord
125



Inleiding

Van mijn tiende tot mijn zestiende woonde ik in een woongroep in Breda, samen met mijn moeder, een bijzondere, creatieve en spirituele vrouw die me heel veel over het leven geleerd heeft. Vrijheid en spiritualiteit waren in deze omgeving heel normaal en ik heb me daar als kind altijd heel prettig bij gevoeld. Helaas overleed mijn moeder toen ik zestien was. Ik ging naar een pleeggezin waar ik heel liefdevol werd opgevangen. Dit gezin was echter heel rationeel en nuchter, en het stond heel anders in het leven dan hoe ik eerder opgevoed werd en was opgegroeid. Een situatie waar ik ontzettend aan moest wennen. Omdat dit mijn nieuwe leefomgeving was ging ik erg mee in hun leefstijl, maar op mijn dertigste kwam ik erachter dat dit niet bij mij paste. Ik raakte in een identiteitscrisis. Ik zat helemaal met mezelf in de knoop en wist niet meer wie ik nu was. Wie ben ik nu eigenlijk? Wat is mijn kern? Wat heb ik van mijn moeder meegekregen en wat van mijn pleegouders? En wat daarvan is nu echt van mij?

Om dit uit te zoeken ben ik vier maanden naar Spanje gegaan, naar Barcelona en Ibiza. Ik had het nodig om even letterlijk van alles afstand te nemen, om te ontdekken wie ik nu werkelijk was en wat ik wilde in het leven. Hiermee begon een moeilijke periode, omdat ik veel opgelegde verwachtingen (of verwachtingen waarvan ik dacht dat ze me opgelegd werden) los moest laten. Verwachtingen van mijzelf maar ook die van mijn omgeving.

Ik was destijds werkzaam als interieurarchitect en -stylist en haalde hier veel voldoening uit. Maar tijdens mijn verblijf in Spanje kwam ik er beetje bij beetje achter wat mijn kern is en dat ik dáár iets mee wilde doen. Door te reflecteren,

‘Op deze plek wilde ik anderen ook dichterbij hun eigen kern laten komen en ze meer vanuit hun eigen waarheid laten leven.’

te voelen, in een dagboek te schrijven en door mijn dromen de vrije loop te laten werd me steeds duidelijker dat ik *mijn basis* weer in mijn leven wilde hebben. Ik wilde weer terugbrengen in mijn leven waar ik vandaan kwam en wat ik van mijn moeder had meegekregen.

Op Ibiza kwam ik thuis. Door de energie die daar heerst maar met name door de manier van leven die erg aansluit op hoe ik dat gewend was vanuit de jaren met mijn moeder. Tijdens mijn zoektocht naar mijzelf is ook het idee van *Retreat yourself* ontstaan. Sinds 2012 organiseer ik diverse retreats op het gebied van yoga, mindfulness en gezonde voeding. Deze onderwerpen hebben mijzelf enorm geholpen gedurende de afgelopen jaren. Het idee van een woongroep sprak me nog steeds erg aan, maar dan op een andere manier. Ik wilde een plek creëren waar mensen heen kunnen gaan om tot rust te komen, om inzichten en inspiratie op te doen. Waar ruimte is voor spiritualiteit, van mijzelf en van anderen, in welke vorm dan ook. Op deze plek wilde ik anderen ook dichterbij hun eigen kern laten komen en ze meer vanuit hun eigen waarheid laten leven. Dit doe ik door verschillende workshops aan te bieden maar ook door mensen van elkaar te laten leren tijdens gesprekken aan tafel. Hiermee heb ik de afgelopen jaren al veel mensen een plek geboden om tijd voor zichzelf te nemen en dichterbij zichzelf te komen.

Die eigen plek waar ik al jaren van droom komt steeds dichterbij, dat voel ik aan alles. Tot die tijd organiseer ik op diverse prachtige plekken in verschillende landen retreats waar mensen aan hun eigen vraagstukken kunnen komen werken. Ibiza is daarbij inmiddels een vaste plek geworden; het werd gedurende de laatste jaren zelfs een tweede thuis. Daar waar het zaadje voor *Retreat yourself*



jaren geleden in mijzelf geplant is, bied ik nu regelmatig anderen ook de kans dichterbij zichzelf, met andere woorden bij hun kern, te komen. Een deel van dit boek is zelfs op Ibiza geschreven en gefotografeerd, omdat het zo'n belangrijk onderdeel van mijn leven is geworden.

Naast deze zoektocht, die steeds helderder werd, ben ik me ook gaan verdiepen in zaken als yoga, meditatie en voeding. Het ligt allemaal zo dicht bij elkaar en door me in het een te verdiepen kwam ik ook in aanraking met het ander. Zo paste ik geleidelijk mijn voedingspatroon aan en ik merkte hoe goed me dat deed. Regelmatig stapte ik 's morgens op mijn yogamat en ik merkte hoeveel positieve invloed dat had op de rest van mijn dag. Mijn leven werd een steeds holistischer geheel, waarin alles met elkaar in verbinding stond en elkaar versterkte. En juist die combinatie heeft ervoor gezorgd dat ik nog meer vanuit mijn eigen kracht ben gaan leven. Ik werd steeds completer. En daarvoor hoefde ik echt niet iedere keer voor een lange tijd van huis. Ik leerde mezelf dit juist steeds meer te integreren in mijn normale, dagelijkse leven. Vanuit mijn eigen basis: thuis.

In dit boek reik ik je een paar tools aan die je kunt gebruiken om ook dichterbij jezelf en jouw kern te komen. Om goed voor jezelf te zorgen en meer naar jouw hart te leren luisteren. En om te durven leven. Natuurlijk gaat dit niet van de ene op de andere dag, voor mij is het ook een jarenlange zoektocht geweest waar ik nog steeds mee bezig ben. Maar hopelijk zet het boek je wel aan tot een verandering. Misschien dient het als een eerste stap die je kan helpen om jouw ware ik te vinden.

En hiervoor hoef je dus niet eens naar het buitenland te gaan: je kunt dit ook gewoon thuis doen.



Een moment voor jezelf

Een weekje weg of een geheel verzorgde retreat, echte *me-time*.

Eens in de zoveel tijd heb je er gewoon behoefte aan: verdieping, ontspanning en even weg uit de dagelijkse sleur.

Veel mensen gaan op reis of een weekendje weg om tot zichzelf te komen en nieuwe energie of inspiratie op te doen. Ze reizen daarvoor af naar de meest fantastische plekken: detoxen in Turkije, yoga-retreats op Ibiza of Bali, schrijfweken in Zuid-Frankrijk...

Het is heel goed om zo nu en dan afstand te nemen van je dagelijkse ritme en patronen. Je zoomt even uit en kijkt met een frisse blik naar jezelf. Zowel je lichaam als je geest komt helemaal tot rust waardoor ruimte ontstaat voor nieuwe inzichten. Vaak stap je in een andere omgeving sneller uit je comfortzone en durf je acties te ondernemen die je normaal gesproken thuis niet zo snel zou ondernemen. Het is dus heel stimulerend om jezelf eens in de zoveel tijd op die manier uit te dagen en beter te leren kennen.

Maar na die periode waarin jij en jouw behoeften centraal staan, komt altijd dat moment dat je weer naar huis gaat. En daar wachten de dagelijkse bezigheden weer: boodschappen doen, de kinderen naar school brengen, op tijd op je werk zijn, deadlines halen en een volle agenda. Dan is het een uitdaging om de inzichten die je hebt opgedaan en dat relaxte gevoel dat je hebt ervaren tijdens je reis ook thuis vast te houden. Of om regelmatig tijd in te plannen voor jezelf. Je zult zonder twijfel snel in je oude patronen vervallen en je normale ritme weer oppakken. Probeer ervoor te zorgen ook thuis regelmatig dat fijne gevoel te ervaren waardoor je je wat meer ontspannen voelt. Al is het maar heel even. Maar hoe doe je dat? Hoe roep je thuis dat gevoel op dat je hebt ervaren tijdens je reis? Zou het niet heerlijk zijn als je daarvoor niet altijd de deur uit hoeft te gaan? Dat je gewoon in je eigen huis met je eigen spullen in je eigen ritme tot jezelf kunt komen?

In dit boek geef ik je praktische tips om rust in je hoofd te behouden, je dromen te verwezenlijken, je lichaam te ontspannen, gezond te eten en je huis op een prettige manier in te richten. Alles voor een leuk, inspirerend en gezond leven!

Wat is een retreat?

Retreat is het Engelse woord voor *retraite*, letterlijk: je terugtrekken. Een retreat staat voor een periode waarin je tijd neemt voor jezelf om te reflecteren, te verdiepen, te vertragen. Je stapt hierbij even uit je dagelijkse leven en alle verplichtingen die daarbij horen. Je neemt een tijdje letterlijk afstand. Alle aandacht gaat even naar jou in plaats van naar je omgeving. Het liefst doe je dit met zo min mogelijk tot geen afleiding, zoals computer of telefoon. Je kunt in deze periode nieuwe inzichten opdoen waardoor je persoonlijk groeit en dichter bij jezelf en je kern komt.

Probeer één keer per maand, of vaker als je wilt, een dag in te plannen die anders loopt dan normaal. Dus met zo min mogelijk tot geen gebruikmaken van je mobiele telefoon, social media, de buitenwereld. Het is heerlijk om af en toe alleen maar met jezelf bezig te zijn! Je kunt dit schema alleen uitvoeren, samen met je partner of kinderen of met een goede vriendin. Het gaat erom dat je even heel bewust bent van wat je doet, alleen of met elkaar, en dat je volledig ervaart waar je mee bezig bent.





Retreat Yourself

Het is heel goed om zo nu en dan afstand te nemen van je dagelijkse ritme en patronen. Veel mensen gaan op reis of een weekendje weg om tot zichzelf te komen en nieuwe energie of inspiratie op te doen. Je zoomt even uit en kijkt met een frisse blik naar jezelf. Zowel je lichaam als je geest komt helemaal tot rust waardoor ruimte ontstaat voor nieuwe inzichten.

Maar hoe doe je dat als je weer thuis bent? Hoe vind je de tijd om die ontspanning en verdieping in het dagelijkse (drukke) leven te integreren? In *Retreat Yourself* beschrijft Willemien van Egmond oefeningen om de rust in je hoofd te behouden, tips om je hart te volgen en yogahoudingen om je lichaam te ontspannen. Daarnaast vind je er gezonde recepten voor heerlijke gerechten en inspirerende ideeën voor een fijn en rustgevend ingericht huis. Alles voor een leuk en gezond leven!



Willemien van Egmond organiseert met haar bedrijf Retreat Yourself yogaretreats in binnen- en buitenland.



BECHT-BOEKEN.NL



9 789023 014560