



Cambridge sole source  
25 feb t/m 16 mrt 2012  
(alleen voor consulenten)

## Rainbow Retreat is the place to be.

### Wat gebeurt er in de 3 weken tijd van je verblijf?

- Je leert te handelen voorbij je angsten en beperkende overtuigingen.
- Hoe je je doelen kunt bereiken en het realiseren van je ware verlangens.
- Het creëren van doorbraken in een veilige en mooie omgeving.

Het Team van Rainbow Retreat zorgt voor een volledig verzorgd verblijf. Het is een investering in jezelf.



### Om andere te helpen moet je eerst jezelf helpen.

De cursus van **25 februari t/m 16 maart 2012** is **alleen** voor Cambridge Consulenten. De kosten voor een 3-weeks verblijf zijn € 500,-, inclusief Cambridge producten, koffie, water en thee en een verblijf in een mooi huis.

Excursies, massages en de vliegtreis zijn voor eigen rekening. Excursies en massages zijn te boeken bij aankomst.

Kijk voor meer informatie op [www.rainbowretreat.nl](http://www.rainbowretreat.nl)



# Rainbow Retreat

Afslanken houdt niet in op dieet gaan of meer bewegen...  
Afslanken houdt in het doorbreken van datgene dat je  
tegenhoudt om te leven zoals je graag wilt.



Becoming aware of the choices we make.

## Week 1

<b>Zaterdag 25 februari</b>	Aankomst Hato
	Rondleiding Rainbow Retreat
	Getting settled in je huis
<b>Zondag 26 februari</b>	
08.00 uur	Yoga met Patricia
10.00 uur	Orientation
12.00 uur	Individuele Intake gesprekken met Ylonka
	Siesta
16.00 uur	Yoga met Patricia
<b>Maandag 27 februari</b>	
08.00 uur	Breathing/movement/relaxation with Leo
10.30 uur	Meditation workshop
12.00 uur	Siesta
14.00 uur	Persoonlijke mantras met Patricia
18.00 uur	Meditatie
<b>Dinsdag 28 februari</b>	
07.15 uur	Meditatie
08.00 uur	Yoga met Patricia
10.30 uur	Aqua Gym met Angeline
12.00 uur	Siesta
14.00 uur	Chakras met Patricia / Wegen met Ylonka
18.00 uur	Meditatie
20.00 uur	Chakra Yoga met Patricia
<b>Woensdag 29 februari</b>	
07.15 uur	Meditatie
08.00 uur	Yoga met Patricia
10.45 uur	Fitness met Angeline
12.00 uur	Siesta
14.00 uur	Excursie - Kruidentuin met Ylonka
18.00 uur	Meditatie
<b>Donderdag 1 maart</b>	
07.15 uur	Meditatie
08.00 uur	Yoga met Patricia
10.30 uur	Tai Chi met Dr Wong
12.00 uur	Siesta
14.00 uur	Emotionel Release - Deel 1
18.00 uur	Lach Yoga met Cheraldine
<b>Vrijdag 2 maart</b>	
07.15 uur	Meditatie
08.00 uur	Breathing/movement/relaxation with Leo
10.45 uur	Aqua Gym met Angeline
12.00 uur	Siesta
14.00 uur	Rainbow Retreat werkboek - Ayurveda - Basis van
18.00 uur	Meditatie

## Zaterdag 3 maart

Vrij  
Diverse excursies te boeken

## Zondag 4 maart

Vrij  
Diverse excursies te boeken

## Week 2

### Maandag 5 maart

08.00 uur Breathing/movement/relaxation with Leo  
10.30 uur Fitness met Angeline  
12.00 uur Siesta  
14.00 uur Rainbow Retreat werkboek - Ayurveda - Dagelijkse routine  
18.00 uur Meditatie

### Dinsdag 6 maart

07.15 uur Meditatie  
08.00 uur Yoga met Patricia  
10.45 uur Aqua Gym met Angeline  
12.00 uur Siesta  
14.00 uur Rainbow Retreat werkboek / Wegen met Ylonka  
18.00 uur Meditatie  
20.00 uur Chakra Yoga met Patricia

### Woensdag 7 maart

06.00 uur Klein Curacao

### Donderdag 8 maart

07.15 uur Meditatie  
08.00 uur Yoga met Patricia  
10.30 uur Tai Chi met Dr Wong  
12.00 uur Siesta  
14.00 uur Emotionel Release - Deel 2  
18.00 uur Meditatie

### Vrijdag 9 maart

07.15 uur Meditatie  
08.00 uur Breathing/movement/relaxation with Leo  
10.45 uur Fitness met Angeline  
12.00 uur Siesta  
14.00 uur Rainbow Retreat werkboek - Ayurveda  
18.00 uur Meditatie

### Zaterdag 10 maart

Vrij  
Diverse excursies te boeken

### Zondag 11 maart

Vrij  
Diverse excursies te boeken

## Week 3

### Maandag 12 maart

08.00 uur Breathing/movement/relaxation with Leo  
10.45 uur Fitness met Angeline  
12.00 uur Siesta  
14.00 uur Rainbow Retreat werkboek - Ayurveda - Voeding  
18.00 uur Meditatie

### Dinsdag 13 maart

07.15 uur Meditatie  
08.00 uur Yoga met Patricia  
10.45 uur Aqua Gym met Angeline  
12.00 uur Siesta  
14.00 uur Rainbow Retreat werkboek - Ayurveda - Zintuigen / Wegen met Ylonka  
18.00 uur Meditatie  
19.00 uur Afsluitings Ceremony

### Woensdag 14 maart

05.00 uur Boka Tabla  
08.00 uur Yoga met Patricia  
10.45 uur Aqua Gym met Angeline  
12.00 uur Siesta  
18.00 uur Meditatie

### Donderdag 15 maart

07.15 uur Meditatie  
08.00 uur Yoga met Patricia  
10.30 uur Tai Chi met Dr Wong  
's Middags vrij

### Vrijdag 16 maart

Naar huis

Het schema kan worden aangepast aan de groep.