



STRONG  
WOMEN  
ACADEMY

# Retreat 28 & 29 mei



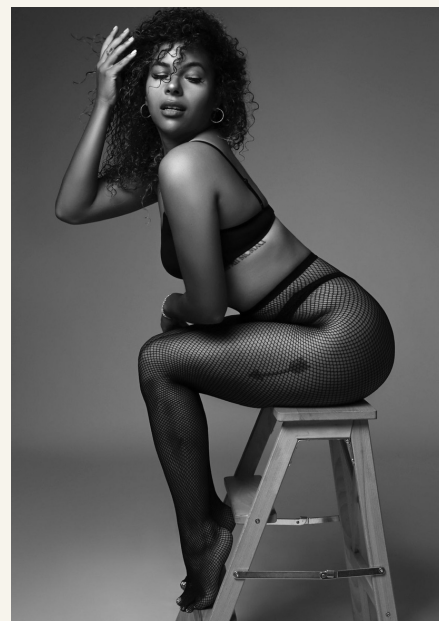
**EMMA & TOBIAS**

IJSBAD WORKSHOP + BREATHWORK



**DIANA YUSSUPOVA**

NLP MASTER COACH



**RONY LOUANNE**

SENSUAL WORKSHOP



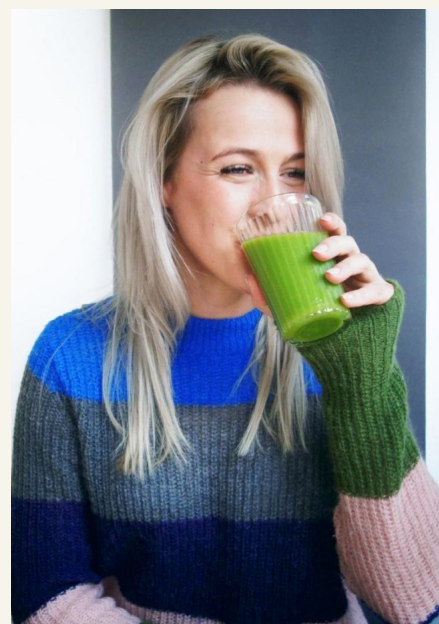
**ROXAENNE**

YOGA DOCENT



**LIVE HANDPAN**

ARTIST



**MICHELLE VRIJ**

ORTHOMOLECULAIR -EN  
KINDERDIËTISTE & LEEFSTIJLCOACH



## PROGRAMMA DAG 1

*Connection at it purest*

Ochtend

- 09:00** INLOOP OHANA BEACH
- 09:30** OPENING & KENNISMAKING
- 10:30** MEDITATIE & VISUALISATIE  
NLP VISUALISATIE
- 11:30** LIVE HANGDRUM  
LIVE HANGDRUM
- 12:00** YOGA  
ONTSPANNEN YOGA LES

Middag

- 13:00** LUNCH @OHANA BEACH
- 14:00** VRIJE TIJD OP HET STRAND  
CONNECT MET ELKAAR
- 14:30** INCHECKEN AMSTERDAM BEACH HOTEL  
AMSTERDAM BEACH HOTEL
- 16:30** VOEDING & HORMONEN  
MICHELLE VRIJ

Avond

- 18:00** DINER @OHANA BEACH
- 19:30** SENSUAL WORKSHOP  
RONY
- 21:30** VUURKORF  
FEMALE INNER CIRCLE
- 22:00** EINDE PROGRAMMA  
TIME TO SLEEP FOR THE NEXT DAY





## PROGRAMMA DAG 2

*Out of your comfortzone*

Ochtend

07:20

**INLOOP OHANA**

ONTBIJT MEENEMEN

07:30

**BREATHWORK: VERBINDING MET JEZELF,  
DE ANDER EN DE NATUUR  
OVERTUIGINGEN & VISUALISATIE**

EMMA & TOBIAS

09:00

**IJSBAD & KOUDETHERAPIE**

EMMA & TOBIAS

10:30

**DOUCHEN + ONTBIJT + VRIJE TIJD**

AMSTERDAM BEACH HOTEL

Middag

13:00

**LUNCH @OHANA BEACH**

14:00

**VRIJE TIJD**

GENIET VAN HET STRAND

15:00

**ZELFKENNIS OPDRACHTEN**

KRACHT VAN KWETSBAARHEID

17:00

**AFRONDING + NABESPREKEN**

