

BEP CLUB RETREAT

Ontdek de magie van de Finse eilanden

DO 4/9/25 - MA 8/9/25

in samenwerking met Flick Retreats



ONTDEK DE MAGIE VAN DE FINSE EILANDEN

Deze 5-daagse retreat in het betoverende Finland geeft je een kans om je terug te trekken uit het dagelijkse leven en je te focussen op wat écht belangrijk in het leven voor je is. Het draait om meer dan alleen ontspanning; we combineren elementen van meditatie in de natuur met workshops, talks en natural workouts. De dag starten met een ochtendduik in de zee en eindigen met de traditionele Finse sauna Tijdens de mooiste zonsondergang. Het programma is gericht om je te helpen een diepere verbinding met jezelf te maken en te **VOELEN** dat je **LEEFT!**

WAAROM KIEZEN VOOR EEN BEP-RETREAT IN FINLAND?

Geen standaard retreat maar ervaar een unieke midweek waar je zowel ontspant, geniet én dingen leert. Dompel jezelf onder in de Finse versie van de Blue Zone-lifestyle, waar geluk en eenvoud centraal staan. Ontdek de geheimen van zelfvoorzienend leven: van het verbouwen van groenten tot het maken van cider van vers geplukte appels. Geniet dagelijks van yoga- en meditatie sessies die je helpen bij het vinden van innerlijke balans.

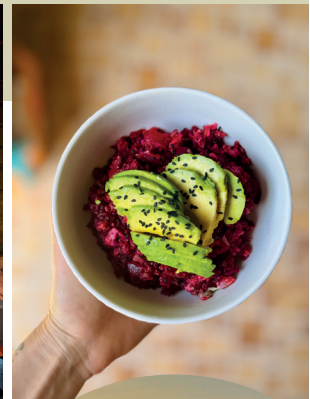
Je verblijft in een unieke eco-village, omgeven door de betoverende Finse natuur met uitgestrekte bossen waar je je omringt door 40.000 eilanden. Onze gezellige houten boshuisjes en cabins zijn ontworpen om je volledig te verbinden met de natuur. Word elke ochtend wakker tussen de herten en zingende vogels, met de kans om het Noorderlicht en wildlife, zoals elanden, te spotten. Dit is meer dan alleen een retreat; het is een kans om te groeien en je authentieke zelf te ontdekken in de serene omgeving van Finland. Leer van de cultuur van de gelukkigste bevolking ter wereld - voor de zevende keer op rij en ontdek meer over hun levensstijl.

TURKU EILANDEN, 2 UUR VAN HELSINKI

Gelegen op slechts 2 uur van Helsinki, bij Turku Archipelago, is deze eco-village van 70.000 m² een waar paradijs. Onze workshops en activiteiten zijn ontworpen om je in contact te brengen met de omgeving en de seizoenen. Leer om hout te gebruiken voor workouts, eet lokaal en biologisch uit de eco-garden en geniet van de sauna als een cadeautje voor je lichaam.

OP EEN RIJ:

- **Inspirerende activiteiten:** Kayak tussen de adembenemende eilanden, neem een duik in de zee of ontdek de omgeving per boot.
- **Elke avond sauna en hottub:** Ervaar de rust van de sauna met uitzicht op de zonsondergang.
- **Leer zelfvoorzienend leven:** Van paddenstoelen zoeken tot culinaire workshops waar je gezonde en heerlijke maaltijden leert bereiden uit de organic garden.
- **Yoga en meditatie:** Reflecteer en transformeer om meer vanuit vrijheid te leven en beter te luisteren naar de signalen van je lichaam en ziel.
- **Natuurlijke workouts:** Gebruik het hout om je kracht te trainen, zonder sportschool.
- **Dagelijkse workshops:** gericht op vrijheid, balans en zelfvoorzienend leven.
- **Hikes in de natuur:** Verken de schitterende omgeving en geniet van de frisse boslucht.



FLEUR & RICK



DOWN TO EARTH

Flick retreats zijn aards, oprecht, puur en realistisch waar spiritualiteit gecombineerd wordt met wetenschappelijke en feitelijke inzichten. Denk je bij een retreat meteen aan dagen in stilte doorbrengen of dat je een ervaren yogi moet zijn? Wij geloven dat een retreat vooral draait om fun, ontspanning en nieuwe inzichten opdoen. Bovendien zijn er geen verplichtingen en check je bij jezelf in waar jij behoefte aan hebt. Ondanks er een prachtig programma is gemaakt geef je zelf aan of je aan alle activiteiten deelneemt of niet.

FOOD-AS-MEDICINE

We hebben bijzondere aandacht voor natuurlijke en organische voeding. Onze food-as-medicine maaltijden zijn niet alleen (h)eerlijk, maar zijn ook een detox voor je lichaam en geest. We halen alle organic groenten en fruit uit de eco-garden en werken met lokale partners voor zuivel, vis en vlees. We organiseren heerlijke BBQ-avonden, hebben uitgebreide lunches, starten de dag met een rijk ontbijt en hebben lekkere healthy snacks en zelfgemaakte sappen en dranken. Bovendien leer je hoe je zelf gezond en lekker kunt koken Tijdens onze kookworkshops.

ONZE CABINS EN BOSHUIZEN

Al onze slaapplekken bevinden zich in de Eco-Village. Alle plekken zijn bijzonder, hebben een fantastisch uitzicht waar je helemaal kunt ontspannen en opladen in de natuur.



WAT IS INCLUSIEF?

- **Vlucht** Amsterdam > Helsinki en Helsinki > Amsterdam
- **Treinticket** van Helsinki naar Turku en van Turku naar Helsinki
- 5 dagen **verblijf** in één van de boshuizen of natuur cabins
- 5 dagen vol **programma** met diverse activiteiten, workshops en ontspanning
- 3 heerlijke, gezonde, biologische **maaltijden** per dag
- **Healthy snacks**, fruit en onbeperkt gefermenteerde dranken, koffie en thee
- Elke avond gebruik van **sauna** en **hottub**
- Dagelijkse **natural workouts, yoga** en **meditatie**
- Dagelijkse activiteiten zoals **natuur hikes, kayakken** of een **boottocht**
- **Inspirerende sessies** en praktische handvaten over vrijheid en het volgen van je dromen en het creëren van meer vrijheid in je dagelijkse leven
- **Workshops** van lokale experts, waaronder Sami Rounas (expert permacultuur en duurzame landbouw) over zelfvoorzienende levensstijl en inspirerende kookworkshops

NIET INBEGREPEN:

- Persoonlijke uitgaven
- Reis- en annuleringsverzekering

AANMELDEN:

- **Aanmelden kan tot 1 mei 2025** via info@bepclub.nl. Na aanmelding ontvang je een bevestigingsmail met de vraag voor een aanbetaling van 40%.

€ 1095,- ALL-IN
Incl. vlucht, verblijf,
eten, drinken en bus
naar accommodatie**

*onder voorbehoud van
ticketprijzen
** Excl. BTW

PROGRAMMA

Het programma is opgebouwd uit inspirerende momenten en actieve middagen. De avonden staan in het teken van volledige ontspanning. Heb je zin in verse appelsap of cider? Dan plukken we eerst samen de appels uit de eigen tuin. Je leert hoe je een sauna aansteekt, een kampvuur maakt en ontdekt de geheimen van tuinieren en oogsten. Alles gebeurt in een ontspannen sfeer, waar je zelf beslist of je aan alle activiteiten deelneemt of niet. Er is voldoende ruimte voor vrije tijd. Geniet van een wandeling in de bossen, ga vissen met onze hengels, of speel een potje badminton. Of kies om gewoon lekker te genieten van de rustige omgeving of een verfrissende duik in de zee. Elke avond sluiten we de dag af met een adembenemend uitzicht op de zonsondergang, terwijl we heerlijk ontspannen in de sauna of hottub.

DAG 1

09:45 Vlucht Amsterdam > Helsinki
13:05 Aankomst Helsinki (vlucht duurt 2.20 u + 1 uur tijdsverschil)
13:30 Bus naar Turku
15:30 Aankomst Turku + Transfer naar de Eco-village
16:00 Aankomst & Welkom Eco-village (met healthy snacks, drinks)
17:00 - 18:00 Welkomsessie
19:00 Diner
20:30 Sauna, hottub, avondduik

DAG 2

07:45 Zonlicht & detox drink
08:00 Ochtendmeditatie in de natuur
08:30 Ontbijt
10:00 Natuur hike (+ kans om wildlife te spotten!)
13:00 Lunch
14:30 Workshop garden (DIY)
16:30 Tea break, healthy snacks, free time
17:30 Yoga
19:00 BBQ & kampvuur
20:30 Sauna, hottub, avondduik

DAG 3

06:00 early morning hike
07:30 Picnic ontbijt tijdens hike
10:00 Free time
12:00 Lunch
14:00 Kayakking
15:15 Free time
18:00 Finse Tasting Night
20:30 Sauna, hottub, avondduik

DAG 4

07:45 Zonlicht & detox drink
08:00 Ochtendmeditatie in de natuur
08:30 Natural workout in het bos + ochtendduik voor de liefhebbers
09:30 Ontbijt
10:30 Workshop/inspiratie talk
11:30 Free time
13:00 Lunch
14:00 Kookworkshop (incl. oogsten van producten uit de eco garden)
16:30 Tea break, healthy snacks, free time
17:45 Yoga
19:00 Diner
20:30 Sauna, hottub, avondduik

DAG 5

07:45 Zonlicht & detox drink
08:00 Ochtendmeditatie
08:30 Morning Yoga of natural workout
09:30 Ontbijt
10:30 Closing sessie & free time
12:30 Lunch
13:30 Vertrek
14:00 Bus Turku > Helsinki
16:25 Inchecken luchthaven
18:25 Vlucht Helsinki > AMS

