Vogezen Xperience

Een ervaring die blijvend verschil maakt

Wat voor soort retreat in de Franse natuur bieden jullie?

Onze Vogezen Xperience is méér dan een yogaretreat. Het is een complete reis waarin natuur, kou en stilte elkaar afwisselen en adem jouw kompas wordt. Voor veel deelnemers voelt het als een reset: een hernieuwde balans tussen hoofd, hart en lichaam. We nodigen mensen uit om los te komen van de hectiek en weer écht te voelen – in een setting die zowel uitdagend als helend is.

Wat ga je doen tijdens de Xperience?

In vier dagen nemen we je mee op een reis langs adem, beweging en natuur. Het programma is gevarieerd en bevat o.a.:

- Reis naar je hart – innerlijke verdieping en bewustwording
- Ademwerk – ademtransformaties tijdens diverse ademreizen
- Elementen trotseren – werken met kou, wind en water als leermeesters
- Yoga – een mix van o.a. yin yoga, hatha yoga, Tibetaanse yoga
- Stress Release Methodes – eenvoudige technieken om spanning los te laten
- Hiken – de iconische vier meren route en een klim naar de top van de Hohneck
- Mindfulness & stilte – vertragen en verstillen in de natuur in groepsvorm en individueel
- En… veel plezier – want lachen en lichtheid horen er net zo goed bij.

'Zelden was ik zo in contact met mezelf, de natuur en het leven als tijdens deze reis.'

Praktische informatie

Wanneer: Woensdag 5 t/m zondag 9 november 2025
Waar: Authentieke locatie in de Vogezen, Frankrijk
Kosten: € 950,- (incl. verblijf, maaltijden & programma, excl. reis)
www.bmind.nl/vogezen-xperience
info@b-mind.nl

Waarom juist de Vogezen als locatie?

De omgeving draagt enorm bij aan de ervaring. Midden in de bergen en bossen voel je direct dat je vertraagt.

Onze accommodatie is warm en comfortabel, met gezonde, pure (vegetarische) maaltijden die met aandacht worden bereid. Na één dag zeggen mensen vaak al: 'Hier kan ik écht ademen.' Precies daarom kozen we deze plek – de natuur zelf is een belangrijke co-trainer.

Wat nemen deelnemers mee naar huis?

Trots zijn we op de transformaties die we zien: meer energie, veerkracht en de ervaring dat adem en natuur altijd beschikbaar zijn. Voor sommigen is het een krachtige reset, voor anderen een spirituele verdieping. Iedereen gaat naar huis met concrete tools – én een herinnering die blijvend verschil maakt.

Deelnemers aan het woord

'Zelden was ik zo in contact met mezelf, de natuur en het leven als tijdens deze reis. Fysiek en mentaal word je uitgedaagd, maar wat je ervoor terugkrijgt is magisch.' – *Zoe, 24 jaar*

'Jerome weet op een warme en inspirerende manier iedereen uit te nodigen om angsten los te laten en grenzen te verleggen. Je ontdekt kanten van jezelf waarvan je niet wist dat je ze in je had.' – *Dominique, osteopaat*

BMIND.NL/VOGEZEN-XPERIENCE