

DOOR: LINDE JELENA

# WINTER RETREAT

INFORMATIEGIDS



# WELKOM



Yess zo cool dat je je hebt aangemeld voor de Winter Retreat naar Zweden.

Dit gaat een avontuurlijke reis worden, waarin we onszelf gaan uitdagen en meten aan de elementen.

Je gaat jouw kracht belichamen. En ik kijk er ontzettend naar uit om getuige te zijn van alle mooie transformaties die plaats gaan vinden.



# WAT KAN JE VERWACHTEN?

## 6 dagen op reis met deze elementen :

- Winterzwemmen
- Wandelingen in de sneeuw in badkleding
- Ademwerk
- Opwarmen in de sauna
- Meditatie

Deze retreat is zo vormgegeven dat deze goed te volgen is voor beginners en gevorderden met koudetraining. Linde houdt rekening met ieders niveau.



# DE ACCOMODATIE

## **Shambala Gatherings in Zweden**

Je slaapt op een gedeelde slaapkamer met één kamergenoot. Tegen bijbetaling van €250,- is een privékamer mogelijk. Deze zijn beperkt beschikbaar. Er zijn gedeelde badkamers.

Mail naar Linde als je een privékamer wilt reserveren  
[info@lindejelena.com](mailto:info@lindejelena.com)

Adres:

Borntorpet 1, 739 92 Skinnskatteberg in Zweden



# DE ACCOMODATIE

Shambala Gathering faciliteiten:

Twee grote yogazalen

Ruime eetzaal

Twee woonkamers

Ruime veranda met uitzicht over het meer

Wifi

Bevroren meer & wak om in te dippen

Sauna

Omgeven door bossen





Zo fijn dat je jezelf deze mooie reis gunt. Het ijswater en koude winterweer heeft de potentie in zich om jouw grootste kracht naar boven te halen.

Mijn eigen Winter reis in 2016 heeft mijn leven volledig veranderd. Door te ervaren dat mijn lijf tot het onmogelijke in staat was, heeft dit deuren in mezelf geopend om te vertrouwen dat ik zoveel meer kan dan ik dacht.

Ik durfde groter te dromen, en leef nu een leven volledig op mijn voorwaarden.

Jouw reis en jouw transformatie gaan uniek zijn. En ik kijk er ontzettend naar uit om hierbij aanwezig te zijn en je een stapje in te begeleiden.

*Zinde Jelena*



# INBEGREPEN

- 5 Overnachtingen in retraitecentrum
- 6 dagen training van Linde van der Heijden
- 3 volledig verzorgde maaltijden per dag
- Transfer van en naar luchthaven – Stockholm Arlanda in Zweden
- Al het benodigde materiaal
- Gebruik van sauna
- En zoveel cold water dips als je maar wilt!

NIET inbegrepen:

Vlucht naar Stockholm Arlanda, deze mag je zelfboeken





# VLUCHT BOEKEN

Je boekt een vlucht naar en van Stockholm Arlanda in Zweden.

De transfer van de luchthaven naar het retraitecentrum wordt geregeld.

Pick up 6 februari om 16:00 op Stockholm Arlanda  
Zorg dat jouw vlucht uiterlijk om 15:00 landt in Stockholm

De drop off op het vliegveld is op 11 februari om 15:30 op Stockholm Arlanda  
Zorg ervoor dat jouw vlucht na 17:30 vertrekt vanaf Stockholm.

Op [www.momondo.nl](http://www.momondo.nl) kan je vliegtickets uitzoeken. Als je de luchthavens en data hebt ingevuld en op zoeken klikt, komen alle mogelijke vluchten voorbij. Links in het menu kan je via een schuifbalk aangeven hoe laat de vlucht moet vertrekken – dit zoekt makkelijker.





# PAKLIJST

- Meerdere setjes badkleding. Minimaal 2, maar hoe meer hoe beter.
  - Handdoek. Wij verzorgen één handdoek per persoon. Een extra handdoek is nodig voor de sauna en na winterzwemmen.
  - Waterdichte wandelschoenen
  - Stijgijzers/crampons
  - Extra paar veters
  - Warme kleding
  - Warme buitenkleding (goede winterjas)
  - Kleding waarin je makkelijk kan bewegen, bijvoorbeeld yogakleding of sportkleding
  - Warme sokken
  - Sloffen, binnen in het retraitecentrum lopen we zonder schoenen
  - Toiletspullen
  - Notitieboekje en pen
  - Rugzak
  - Muts, sjaal, handschoenen
  - Alle andere spullen die je meeneemt voor een weekje weg
- Optioneel: watersokken en waterhandschoenen en oordopjes voor het slapen



# PAKLIJST

Voorbeeld van stijgijsers/crampons/walk traction/  
antislipzolen.

Je kan deze kopen bij de Decathlon of bij bol.com

Wees op tijd met het bestellen/ naar de winkel  
gaan



Je hebt ook een paar extra veters nodig om de  
stijgzijsers aan je schoenen te verzekeren.



# VOORBEREIDING EN CONDITIE

Je hoeft niet super sportief te zijn om mee op reis te kunnen. Wel is het belangrijk dat je 1,5 uur aan één stuk kan lopen.

Qua koudetraining raad ik het aan om alvast te beginnen met een halve minuut koud af te douchen na je gewone warme douche. En dit op te bouwen naar 1 minuut koud afdouchen.

Een keer gaan winterzwemmen of een ijsbad nemen kan ook helpen ter voorbereiding. Let op, blijf nooit langer dan 3 minuten in ijswater als beginner.



# OPLEIDING VOLGEN?

Na deze reis ben je nog niet een gecertificeerd ijsbadtrainer. MAAR, Linde biedt wel een opleiding aan als je deze reis hebt gevolgd.

Voor €500,- exclusief BTW volg je de IJs & Ademcoachopleiding op 1, 2 en 3 mei 2024

Tijdens deze driedaagse ga je de kennis geleerd tijdens de Winter Retreat zelf toepassen. En ga je oefenen met het coachen van andere deelnemers in ijswater.

Stuur een mail naar [info@lindejelena.com](mailto:info@lindejelena.com) als je je hiervoor wilt aanmelden.







Twee weken voor aanvang van de reis ontvang je een mail met meer informatie zoals de precieze locatie van de pick up en drop off. Heb je verder nog vragen? Mail naar [info@lindejelena.com](mailto:info@lindejelena.com)

*In the cold of a winter  
lake, we discover the  
strength of our own being*

