



"It's all already in you"

**7-daags yogaretreat, van 1 mei tot 8 mei 2026
Midden-Italië, in het groene hart van Umbrië**

"It's all already in you"

Een plek waar de lucht fris en zuiver is, waar de heuvels je omarmen en de tijd even stil lijkt te staan. Hier, in het midden van Italië, nodigen wij - *Hillary & Ylonka* - je uit voor een week die je zal helpen om te vertragen, te ademen en opnieuw in contact te komen met jezelf. Deze week is een uitnodiging om los te laten, om ruimte te maken voor stilte, natuur en verbinding. Hier vind je niet alleen rust, maar ook de kans om opnieuw in je eigen kracht te staan. Laat je meenemen door de eenvoud van het moment, de natuur die je omringt en de zorg die je ontvangt. Alles wat je nodig hebt om weer in balans te komen ligt hier voor je klaar. Je bent welkom, precies zoals je bent. Samen creëren we een ruimte waarin je mag zijn, groeien en ontdekken.

De locatie

We keren terug naar de prachtige **La Locanda Della Quercia Calante**! Het is een mooi verbouwde Italiaanse boerderij met authentieke kenmerken, gesitueerd in een park dat bestaat uit tuinen, bossen en terrasvormige gazons! Het is geheel eco-vriendelijk, gebruikmakend van zonne-energie en de comfortabele kamers zijn vrij van magnetische velden. Een unieke, duurzame plek midden in de heuvels van Italië. Hier draait alles om balans, schoonheid en eenvoud.



Naast rust en natuur biedt La Locanda fantastische faciliteiten:

een groot **zwembad**, omringd door oude eiken, gevuld met water uit een natuurlijke bron en zout gefilterd - dus helemaal vrij van chloor.

Een **restaurant** waar dagelijks verse maaltijden - biologisch verbouwde gerechten - worden geserveerd, grotendeels van eigen bodem. Natuurlijk zijn alle maaltijden inbegrepen bij de prijs en deze bestaan uit een mix van vegetarische en Italiaanse streekgerechten.

We hebben de beschikking over een volledig ingerichte **yogastudio** met ramen rondom zodat we een mooi uitzicht over het park hebben. Daarnaast is er een ruim buitendeck voor lessen in de open lucht.

De kamers (1/2/3-persoons) bevinden zich in een apart gebouw naast de boerderij, allemaal op de begane grond met eigen veranda en badkamer, uitkijkend op het mooie park. De inrichting is warm en stijlvol: stenen vloeren, houten balken en Umbrische charme, gecombineerd met modern comfort.

Wat kun je verwachten?

- Yin yoga, Hatha yoga, Do-In yoga, Stoelyoga (*)
 - Pilates en/of Yogalates (*)
 - Meditatie & Yoga Nidra (*)
 - Workshop Ademwerk (*)
 - Workshop Groove Dance (*)
 - Workshop Schilderen (eigen bijdrage € 35,00)
 - Zwemmen in het Lago di Bosena
 - Excursies naar Siena, Orvieta, en meer
 - Olie & Wijn boerderij bezoeken of kookmiddag op de locatie
 - Heerlijke massages
 - Of luieren bij het zwembad (*)
- (*) inclusief



Het definitieve programma zal z.s.m. klaar zijn.

Voor wie?

Iedereen is welkom! Je hoeft geen ervaren yogi, pilates fan of danser te zijn – ook als je nog nooit een mat hebt uitgerold, kun je gewoon meedoen. Misschien is dit juist dé gelegenheid om iets nieuws te ontdekken in een veilige en inspirerende omgeving.

Dit retreat zal je zeker verrassen, inspireren, verbinden met je lijf, ruimte geven in je hart en rust in je hoofd geven. Natuurlijk is alles facultatief. Dat betekent dat je mag meedoen als je zin hebt. Niets is verplicht!

Ons motto **“KOM, WEES WELKOM EN GENIET”**



Prijzen & inschrijving

- € 1.150,00 p.p. voor een gedeelde 3- of 4 persoonskamer
- € 1.250,00 p.p. voor een gedeelde 2-persoonskamer
- € 1.550,00 p.p. voor een 1-persoonskamer (slechts 3 beschikbaar)

ACTIE Early Bird korting: € 75,00 bij inschrijving en betaling vóór 1 oktober

Inclusief:

- 7 overnachtingen
- Alle yoga-, pilates-, danslessen
- Workshops
- 3 verse en biologische maaltijden per dag
- 2 koffie/thee pauzes met vers fruit per dag
- Gebruik van yogazaal/yogabuitendek, centrale living, zwembad, tuinen en spa!

Exclusief:

- Vliegticket naar Italië
- Transfer vanaf het vliegveld of autohuur
- Reis- en annuleringsverzekering
- Overige drankjes en persoonlijke uitgaven
- Optionele activiteiten (wijnproeverij, massage, kookworkshop, excursies)

Bij je inschrijving betaal je € 400,- aan. Dan is jouw plekje gegarandeerd. Mocht je daarna onverwachts besluiten te annuleren, kunnen wij **geen** restitutie geven van dit bedrag.

De reservering bij La Locando is nl. hiermee al gedaan.

Het restant bedrag ontvangen wij vóór 1 maart 2026. Bij annulering ná 1 maart 2026 moeten wij helaas de volledige reissom doorberekenen. Zorg dus voor een goede annuleringsverzekering!!! Mocht er onverhoopt iets gebeuren, neem contact met ons op. We kunnen dan altijd kijken naar een oplossing.

Indien het retreat vanuit de organisatie niet doorgaat, dan ontvang je uiteraard je volledige betaling terug. Zodra wij er vanuit kunnen gaan dat de reis definitief doorgaat en de vliegtickets beschikbaar zijn, ontvang je hierover bericht.

Of je nu komt om tot rust te komen, je practice te verdiepen of gewoon een week lang goed voor jezelf te zorgen – je bent van harte welkom.

Hillary & Ylonka

Bij vragen of onduidelijkheden kun je ons altijd bellen of mailen:

- Hillary, info@yogabyhillz.nl en tel.nr. 06 45 18 62 10
- Ylonka, info@yoga-touch.nl en tel.nr. 06 22 48 28 22



Inschrijfformulier "It's all already in you"

- La Locanda Della Quercia Calante – 1 t/m 8 mei 2026



Voornaam	
Achternaam	
Straat	
Postcode/Plaats	
Mobiel nummer	
E-mail	
Leeftijd	
Naam yogacentrum	
Yoga-ervaring	ja/nee
Contactpersoon in Nederland	
Voorkeur maaltijden (veg/vis/vlees)	
Wil je een 1-p, 2-p of 3-p kamer	
Met wie wil jij een kamer delen	
Wil je gebruik maken van de transfer?	ja/nee
Wil je gebruik maken van de early bird korting?	ja/nee

Zorg dat je onderstaande tekst hebt gelezen, alvorens te tekenen:

*Deelname aan het retreat is geheel op eigen verantwoordelijkheid.

*Yogastudio byHillz, Yoga-Touch en alle betrokkenen kunnen op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor lichamelijke, mentale of emotionele schade, verlies of diefstal van persoonlijke bezittingen, of andere schade ontstaan tijdens of rondom het retreat.

*Mocht ik eventuele schade toebrengen aan de accommodatie of aanwezige spullen dan zal ik daar volledige verantwoordelijkheid voor nemen en in dat geval de herstelkosten volledig vergoeden.

Hiermee maak ik een definitieve boeking en ga ik akkoord met de voorwaarden en inhoud zoals bovenstaand vermeld:

Plaats & datum

Handtekening

.....

.....