

Mini-Retreat “Floawing”

Ontspanning dichtbij

Even weg uit de drukte. Zonder koffers te pakken.

In een wereld vol prikkels en volle agenda's zoeken we vaak rust ver weg: op vakantie, in de natuur of tijdens lange retraites. Maar echte ontspanning hoeft niet groots of ver weg te zijn.

Met "Floawing" – een korte maar krachtige mini-retreat van 3 uur en 30 minuten – geef je jezelf een reset. Midden in je week, midden in je leven.

Waarom "Floawing"?

Bij Reflow geloven we dat ontspanning geen luxe is, maar iets wat je lichaam en geest regelmatig nodig hebben. Door je zenuwstelsel tot rust te brengen, voel je je weer helder, gegrond en opgeladen.

Zonder telefoon. Zonder haast. Gewoon even niets.

Boek je mini-retreat

Wat kun je verwachten?



Floatsessie in stilte

Je drijft in magnesiumrijk water dat je spieren ontspant en je hoofd tot rust brengt.



Gezonde snacks & rustmomenten

In onze lounge kom je tot jezelf, met lichte versnaperingen.



Begeleide ademcoaching en mindfulness

Simpele, toegankelijke technieken om spanning los te laten.



Yoga Nidra-beleving

Een diepe ontspanningsoefening, ondersteund door geur, klank, en zachte aanraking.

Alles is erop gericht om je terug te brengen naar jezelf. Rustig. Aandachtig. In balans.

Voor wie?

Voor wie even op de pauzeknop wil drukken, zonder op vakantie te gaan.

Voor wie zich opgejaagd voelt of overprikkeld is.

Voor wie voelt: ik heb even niets nodig, behalve rust.

Praktische informatie

Prijs & Locatie

Prijs: €195

Duur: 3 uur en 30 minuten

Locatie: Refloaw, Vennestraat 28, 8790 Waregem

Data: [zie www.refloaw.be](http://www.refloaw.be)

Aanmelden

Reserveer nu je plek voor de Floawing mini-retreat en geef jezelf het cadeau van diepe ontspanning.

Boek je mini-retreat

REFLOW

Jouw plek voor rust en herstel in het midden van de drukte.

© 2025 Refloaw. Alle rechten voorbehouden.

Contact

Vennestraat 28

8790 Waregem

contact@refloaw.be

0470/687123