

# De belofte van een nieuw begin



**25 januari 2026**  
**Meditatie Tuin, Amstelpark 6,**  
**Amsterdam**  
**We vieren alweer de 12e editie**  
**van ons Retreat.**

Wij nodigen je uit af te reizen naar jouw krachtplek en een duik te nemen in je essentie.

Laat los wat je niet meer dient. Laat los wat niet langer past bij jouw intenties voor 2026.

Laat de drukte van de feestdagen achter je en maak ruimte voor verstillig.

Met ademwerk sessies en Yoga Nidra meditatie laten we oude ballast achter ons en creëren we ruimte voor nieuwe energie en heldere intenties.

**MELD JE AAN VIA**  
**MAIL@HANNETTEOTTEN.COM**

# Nieuwe verlangens zaaien



## Programma 25/01/26

**09.30** Inloop met koffie/thee/gezonde bites

**10.00** Start programma, Meditatie, Somatische oefeningen, Ademwerk

**17.00** Einde workshop

Deze dag - 135 euro incl lunch en versnaperingen

Annemiek Burger - Ademtherapie en klankschalen

Hannette Otten - Psych-K, Hypnotherapie en Yoga Nidra

Je gaat naar huis met nieuwe inzichten, kennis en praktische oefeningen die je thuis kunt blijven doen om je balans te handhaven en je oude patronen te doorbreken.

# Zij die al oogstten

## Reviews

*"Een cadeautje aan jezelf! Een dag om heerlijk te ontspannen en even uit de ratrace van alledag te stappen. Een prachtige individuele opdracht om even bewust stil te staan bij wat je in de toekomst wil, fijn te ademen om daarna nog dieper te kunnen ontspannen met een yoga nidra reis, onder begeleiding van mooie klankschalen. Dit alles met waardevolle achtergrondinformatie en een heerlijke lunch en versnaperingen tussendoor. Een fijn gebalanceerd team die elkaar goed aanvulden, een echte aanrader!"*

*Nynke en Simeronie*

*Wilde nog even zeggen dat ik het echt super leuk en heerlijk vond vandaag. Dank jullie wel!! Wat iedereen al zei is dat jullie als team heel goed samen gaan, het gaat/is helemaal organisch en alle onderdelen gaan naadloos in elkaar over, Het voelde als 1 natuurlijke flow de hele dag. Echt super.*

*Anniek*

*"De dag blijft hangen in mijn hoofd en vraagt om meer follow up ! Heel fijn om op al deze dimensies die in elkaar grijpen bezig te zijn met mezelf" 🥰*  
*Esther Hettema*

*Sinds de dag bij jullie heb ik een aantal acties ondernomen vanuit de doelen die ik gesteld had. De timing van " de duik" was heel goed; het werkt bij mij om bij de start van het nieuwe jaar een aantal dingen af te spreken met mezelf en ik kan ze wel opschrijven, maar juist de combinatie van je lijf voelen en je brein aanzetten werkte voor mij goed.*

*Het voelde voor mij heel natuurlijk hoe jullie de krachten hadden gebundeld met ieder zijn expertise. En jullie voelden als een goed team. reden voor mij om positief nieuwsgierig te zijn naar jullie plannen voor Zwitserland. En als ik dan zo bewust stil sta, dan is gezonde voeding wel echt een sleutel om lekker in mijn lijf te zijn.*

*Dus dank voor deze dag en op naar meer?*

*Fleurieke Kamerbeek*