



INFORMATIE VOOR DOCENTEN



Tijd voor jouw eigen retraite..

Krijg jij wel eens de vraag of je ook yoga retreats organiseert, of zou je graag jouw studenten mee willen nemen op retreat? Hoe heerlijk zou het zijn om jouw eigen yoga retreat te verzorgen op een inspirerende plek in de natuur.

Maar dan wél zonder de hele organisatie; het zoeken naar de juiste accommodatie, cateraar en ondersteunend team; het maken van een planning, flyers en een webpagina, alle email communicatie en administratie van de inschrijvingen, én de bijkomende financiële zorgen, annuleringskosten en hoge risico die erbij hoort als je als zelfstandige docent een retraite zelf organiseert.

Met ons kant en klare “concept retreat”, bieden we een laagdrempelig manier om met de juiste ondersteuning jouw eigen retraite aan te bieden.

Dit zeggen docenten die reeds een retreat met ons hebben georganiseerd:

"My own retreat is voor mij de ideale manier om een yogaweekend te geven. De hele organisatie van het weekend wordt door hun gedaan en dat doen ze heel goed.

Hierdoor hoef ik me alleen maar te focussen op het geven van mijn workshops. Ook tijdens het weekend is het heel fijn dat Veronique de deelnemers opvangt, dat er heerlijk gekookt wordt en dat de locatie heel prettig is om te verblijven. Omdat ik helemaal 'ontzorgd' wordt kan ik ook volop genieten van een yogaweekend bij My Own Retreat."

Ciska de Kok, Flow Yoga Leiderdorp

"Mijn naam is Nicole en ik ben yogadocent tevens eigenaresse van Yoganiek. Na een tip van een collega heb ik de stoute schoenen aangetrokken en contact opgenomen met my own retreat. Het voelde voor mij aan de telefoon al super goed, ik kon alles vragen, ze namen de tijd.

De bedoening was dat ik minimaal 10 mensen vanuit mijn eigen kring verzamelde om mee te gaan naar de schouw. Ik dacht dat is niet makkelijk maar het tegendeel bleek waar. Er hadden er al snel 13 mensen ingeschreven en daar kwamen er via de site nog 6 bij. Alsnog spannend, en nu? Hoe gaat dat lopen, je voelt je toch verantwoordelijk voor de mensen die met je meegaan.

Achteraf had ik me geen zorgen hoeven maken. Al bij aankomst was het gezellig, ook de gasten die binnendruppelde waren verrast door de fijne sfeer in het gebouw. Er was een superfijne en goeie gastvrouw, geen vraag is haar teveel. Het fijne voor de 3 docenten is dat je totaal geen omkijken hebt naar de organisatie, dat wordt je helemaal uit handen genomen. Je hoeft je uitsluitend te concentreren op de lessen en omgang met de mensen. Het eten was echt heerlijk kleurrijk en met heel veel liefde klaargemaakt door de koks.

Je krijgt als docent je eigen kamer en daar kon ik mij heerlijk terugtrekken. De zalen waar de yogalessen waren waren ruim, licht en sfeervol. Er zijn genoeg matjes en kussentjes, wel heb ik nog wat extra props meegenomen zoals bolsters en blokken. Wat mij opviel was dat de mensen stuk voor stuk vol zin en enthousiasme waren, ook vonden ze heel leuk dat je lessen kon nemen bij één van de andere docenten. Ik kreeg zelfs de vrijheid om een workshop yogadans te geven met degene die dat wilden, dat werd één groot feest. Verder niet onbelangrijk, het salaris is helemaal in verhouding met wat je moet doen. Nu twee weken verder hebben mijn klanten het er nog over. Het was serieus een top weekend, voor mij voor herhaling vatbaar."

Nicole van Kuijk, Yoganiek

My Own Retreat

My Own Retreat is een initiatief van FIT body & mind. Met 15 jaar ervaring in het organiseren van welzijn retreats, bieden wij een platform aan yoga docenten en studio's om hun eigen retraite te presenteren aan een brede doelgroep.

Met My Own Retreat heb jij géén kosten, géén organisatie, géén administratie.

Wij vinden wij het heel belangrijk om een redelijk betaalbaar retreat aan te bieden, en ieder budget is anders. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende opties voor het logeren tijdens onze weekend retreats: 1p, 2p, 3/4p of een tentje of caravan op het erf.

Wij hebben een als accommodatie een welzijnssentrum in Zeeland waar we al vele retreats hebben georganiseerd met zeer tevreden docenten en deelnemers.

We nemen wij onze favoriete chef-kok Karin Baank van Puur Koken met Passie mee, die heerlijke en voedzame, biologische vegetarisch maaltijden klaarmaakt.

Ons team van zeer ervaren masseurs komt ook mee en is beschikbaar voor behandelingen tegen een vriendelijke meerprijs.

Onze gastvrouw zorgt ervoor dat alles naar wens verloopt voor jou én jouw studenten, zodat jij je volledig op jouw yoga lessen kunt focussen.





Jouw retraite, jouw programma

Jij hebt de volledige vrijheid in het invullen van jouw yoga programma, zo wordt het helemaal JOUW eigen retraite.

Koppel het aan het seizoen, de elementen of behoudt de stijl van jouw reguliere lessen. Creëer een programma dat helemaal bij jou past!

Per retreat weekend plannen wij tegelijkertijd 3 yoga programma's in, want de accommodatie kan tot 60 mensen aan met behoud van een rustig, ruime sfeer. Mocht er voor één programma niet genoeg animo zijn, dan kan het retreat toch doorgaan.

Om de deelnemers van andere programma's ook een keer jouw yoga les te laten beleven, is het ook mogelijk om een open les te geven. Onze gastvrouw is ook yoga docente en zou eventueel ook een (vroeg ochtend) les kunnen verzorgen.

Vrije tijd

In de vrije uurtjes zorgt ons team van zeer ervaren massage therapeuten voor de ultieme ontspanning van jouw deelnemers, en geven wij de groep leuke tips om op de regio te ontdekken.

In onze welzijnscentrum in Zeeland kun je genieten van een Finse sauna, een infrarood sauna, warm water bad, een zonnebank en een relax ruimte met een prachtig vormgegeven voetenbad. Er is ook een buitenzwembad in de weelderig tuin die omringd is door grote bomen en een grasveld met vele comfortabele ligstoelen, een hangmat, en plek voor een kampvuur.

Er zijn genoeg zitplaatsen op het terras voor iedereen. De thee staat altijd klaar, en er is koffie voor de liefhebbers. Verdere versnaperingen zijn tegen een kleine meerprijs beschikbaar tussen de maaltijden in. Er is een behagelijk ruim en comfortabel woonkamer/eetzaal met open haard, sfeerverlichting en kaarslicht.

De omgeving is uitnodigend voor wandelaars, bijvoorbeeld op het strand of in de duinen. Ook staan er gratis (leen)fietsen klaar voor een verkenning van de omgeving, bijvoorbeeld naar de charmante plaats Zierikzee.



Promotie

Promotie doen we samen.

Wij zullen zeker aandacht geven aan de promotie van jouw retraite, maar het is belangrijk om te weten dat wij er van uit gaan dat iedere docent 10 deelnemers meeneemt uit zijn of haar eigen netwerk.

Dit vergt onder andere een bereidheid om er vaak en op verschillende manieren mensen uit jouw netwerk enthousiast te maken voor jouw retraite.

Als jouw programma een thema heeft dat dicht bij jouw hart ligt, voelen mensen het en zullen nieuwsgierig zijn. Vertel erover!

Als je met een blij gevoel kunt vertellen hoe fijn de accommodatie en omgeving is, zullen ze vaak nog meer willen horen. Laat foto's zien!

Als ze horen dat ze hun plek kunnen reserveren met een aanbetaling van maar 100 euro, en de rest kort voor aanvang hoeven betalen, zijn ze vaak bereid om mee te doen. Stuur ze een link naar jouw eigen webpagina op My Own Retreat waar ze met een klik op de inschrijfformulier staan. Ze kunnen ook gerust met ons aankloppen met hun vragen.

Mooi vormgegeven flyers kunnen we voor jou opmaken en naar jou toe laten sturen, en foto's voor gebruik bij social media stellen we beschikbaar.

Hiervoor hoef je niets te betalen.



Vergoeding

Wij houden van heldere afspraken. Per vol betalende deelnemer is er een marge van € 75 voor docent/promotor excl. btw. Dit bedrag wordt verdeeld in een vergoeding van € 45 per deelnemer aan jouw programma en € 30 aanbrengrvergoeding per deelnemer uit jouw netwerk. Dit betekent:

€ 75 voor elke deelnemer die jij aanbrengt voor je programma.

€ 45 voor deelnemers aan je programma die via andere kanalen aanmelden.

€ 30 als iemand uit jouw netwerk aan het andere programma deelneemt.

Voorbeeld: jij krijgt € 750,- vergoeding bij 10 mensen uit je eigen netwerk in jouw programma. En € 975,- bij 10 deelnemers uit jouw netwerk en 5 deelnemers die er via ons bij zijn gekomen ($5 \times € 45, = € 225,-$).

Jouw verblijf als docent is gratis, de reis is voor eigen rekening. Het weekend gaat door bij minimaal 20 deelnemers, en jouw programma bij minimaal 10 deelnemers. Bij minder deelnemers is er mogelijk een bijdrage nodig voor dekking van je verblijf en de kosten voor het eten, of als het weekend onverhoopt en zeer onverwachts in zijn geheel geen doorgang zou kunnen vinden, voor annuleringskosten. Deze bijdrage (maximaal 250 euro) is nog nooit aan een docent gevraagd, en dat houden we graag zo.

Als jouw programma uiteindelijk onverhoopt niet doorgaat, ontvang je bij doorgang van het weekend natuurlijk wel de aanbrengrvergoeding voor alle aanmeldingen uit jouw netwerk die overstappen naar een andere programma voor dat weekend.

Vragen hierover? Stel ze gerust!



Programma

Ervaring leert dat een goede verhouding tussen inspanning en ontspanning heel belangrijk is voor een optimale retraite. We zien graag dat deelnemers zich uitgenodigd voelen om goed naar hun lijf te luisteren tijdens het weekend. Niets moet. Om een idee te geven hoe een weekend retraite bij ons ingericht wordt, zie je hieronder een voorbeeld programma;

Vrijdag

18.00 opening door de gastvrouw

18.30-19.45 : JOUW LES TITEL HIER

20.00 diner

21.00 Welkom en kort rondleiding door de gastvrouw

21.15 vrije tijd: wellness, behandeling, ontspannen

Zaterdag

08.00-09.00 JOUW LES TITEL HIER (open les door een van de docenten)

10.30-12.00 JOUW LES TITEL HIER

14.00-17.00 vrije tijd: wellness, behandeling, wandelen, fietsen enz.

17.00-18.00 JOUW LES TITEL HIER (eventueel open les door een van de docenten)

20.30-21.30 JOUW LES TITEL HIER (open les door een van de docenten)

21.30 vrije tijd: wellness, behandeling, ontspannen

Zondag

08.00-09.00 JOUW LES TITEL HIER (open les door een van de docenten)

10.30-12.00 JOUW LES TITEL HIER

12:00-13:00 kamers leeg maken

14.00 Groepsfoto / korte afronding cirkel





Samenwerken

Wij als team werken graag samen met yoga docenten die zin hebben in een mooie retraite weekend samen neer te zetten.

Uitgangspunt is het scheppen van een veilig en warm sfeer voor deelnemers waarin ze kunnen ontspannen, opladen en geïnspireerd naar huis kunnen gaan.

Die warme welkom bieden we ook in alle communicatie met docenten en deelnemers. Informatie over het weekend wordt tijdig en overzichtelijk aangeboden, en eventuele vragen worden meedenkend beantwoordt.

My Own Retreat biedt 8 weekend retraites aan in het 2024 programma, met plaats voor 24 docenten:

22-24 maart

19-21 april

24-26 mei

21-23 juni

19-21 juli

20-22 september

18-20 oktober

8-10 november

Als je klaar bent om met ons een retraite aan te bieden, stuur een bericht naar Samantha Rice info@myownretreat.com en vraag naar de mogelijkheden!