

**ELMIRA ERSTUKAJEVA  
KATRIEN DE GROOTE  
SOPHIE DE GROOTE  
MAAYKE LAGAE**

# Retreat

## Wat je lichaam al weet – voeden en loslaten in 5 bewegingen

We combineren eeuwenoude wijsheid met moderne inzichten om je natuurlijke balans te herstellen.

**AARDE** → We landen in ons lijf & creëren een stevige basis.  
(MAAG, MILT)

**VUUR** → We openen ons hart & ervaren diepe verbinding.  
(HART)

**WATER** → We zakken in stilte, versterken onze wilskracht & laten angsten los.  
(NIEREN)

**HOUT** → We maken ruimte voor beweging & zetten stagnatie om in creatieve groei.  
(LEVER)

**METAAL** → We eindigen bij de essentie waar we bewust ademen & loslaten wat niet meer dient.  
(LONGEN)

Samen creëren we een veilige omgeving waarin je leert luisteren naar de signalen van je lichaam, ondersteund door acupressuur, meditatie, ademhaling, hartcoherentie en lichaamsbeweging. Je keert huiswaarts met hernieuwde energie en praktische tools voor je dagelijks leven.

Een boeiende reis door de energetische cyclus, waarbij we de 5 elementen gebruiken als kompas voor de dag.



# DOOR WIE?

Elmira Erstukajeva is acupuncturiste, mental coach en runt haar praktijk Ismara. Ze slaat een brug tussen de oosterse en westerse geneeswijzen en hanteert een evenwichtige en holistische aanpak.



Katrien De Groote is founder van INNOSENS, ConTribUte en Tyr BV. Zij begeleidt personen, organisaties en bedrijven naar bewust leiderschap. Ze leerde tal van alternatieve geneeswijzen met grote liefde voor soundhealing en zielenwerk.

Sophie De Groote is klinisch psycholoog, systeem- en psychotraumatherapeut. Ze runt haar eigen therapiepraktijk Reliëf in Kortrijk. Ze begeleidt mensen op hun weg naar meer voeling met zichzelf, hun emoties en hun innerlijke kompas. Ze werkt vanuit nabijheid, vertraging en afstemming, met ruimte voor wat zich aandient.



Maayke Lagae gelooft dat de grootste groei schuilt in datgene waar we het liefst van wegkijken. Als integratief therapeut en counselor werkt ze in praktijk Reliëf te Kortrijk. Met een lichaamsgerichte blik, brengt ze beweging in wat muurvast lijkt te zitten.

## ***Praktische informatie***

**Data:** 27 juni 2026 van 9:30 tot 16:30

**Locatie:** Brakel (Oost-Vlaanderen)

**Prijs:** 175€

**Inbegrepen:** drank & een gezonde lunch

**Inschrijvingen:** gelieve te mailen naar [elmira@telenet.be](mailto:elmira@telenet.be)

**Meer info** op [www.ismara.be](http://www.ismara.be)