



Yogaweekend Hilton Royal Parc Soestduinen

# Helemaal Zen

**Een hele dag binnen de muren vergaderen heeft niet echt een positieve invloed op je productiviteit. Om die reden introduceerde Hilton Royal Parc Soestduinen onlangs het Endless Possibilities-concept, waarbij een andere manier van vergaderen voorop staat en groepen bijvoorbeeld naar buiten gaan. Meeting Magazine sloot aan bij een yogaweekend in het hotel en deed nieuwe inspiratie op.**

**D**e omgeving van Soesterduinen is prachtig, zo ontdekken wij wanneer we de plek van bestemming naderen. We passeren diverse bossen en de Soester Duinen duiken aan alle kanten op. Hilton Royal Parc Soestduinen ligt midden in deze mooie omgeving. Alleen de omgeving nodigt al uit om nieuwe inspiratie op te doen. Eenmaal in het hotel wordt er tijdens het inchecken aan ons uitgelegd dat dit hotel alles in huis heeft voor een relaxt verblijf.

## Meer Dan Yoga

Na 20 jaar werkervaring in commerciële functies binnen de zakelijke dienstverlening, richt Annette Paulich zich met Meer Dan Yoga sinds 2002 op de ondersteuning van mens en bedrijf in ontwikkeling. Annette is gespecialiseerd in onder andere Dru Yoga, Slow Yoga, ademtraining, Hormoonyoga en Hartcoherentie. Ook kan zij een yoga of meditatiesessie voor bedrijven organiseren. "Medewerkers zijn druk: denk aan de deadlines, multitasken, een volle inbox, veel doen, en weinig bewegen", aldus Annette. "Dat kan leiden tot spanning die zich uit in verlies aan concentratie, verminderde prestaties, hoger ziekteverzuim en zelfs een burn-out. Steeds meer bedrijven kiezen voor yoga en meditatie binnen het bedrijf omdat dit een krachtig middel is om de vitaliteit, concentratie en een positieve houding te bevorderen. Bovendien is het makkelijk te organiseren: op de werkplek of in een vergaderzaal. En zonder ingewikkelde apparaten. Met een 'Dru Break', een eenvoudige methode die je gewoon kunt toepassen achter je bureau' kun je je binnen 10 minuten weer fit voelen." [www.meerdanyoga.nl](http://www.meerdanyoga.nl)

Zo is er een Health Club met een binnenzwembad, fitnessfaciliteiten, Turks stoombad, sauna en zonnebank en kan er een massage, schoonheidsbehandeling, bootcampsessie of boxing clinic bij geboekt worden. Bovendien grenst er aan het hotel een 9-hole golfbaan.

#### DRU YOGA

Na onze koffers op de kamer gezet te hebben, worden we in de yogazaal opgewacht door Annette Paulich, eigenaresse van Meer Dan Yoga in Soest. Dit weekend volgen we bij haar een yoga-weekend voor leisure-gasten. Deze weekenden worden ook voor zakelijke gasten georganiseerd (zie kader). Wanneer wij aangeven niet veel ervaring met yoga te hebben, weet zij ons direct op ons gemak te stellen. Ze vertelt ons dat wij echt niet de enige zijn en dat iedereen aan yoga kan doen. Ook legt zij uit dat het yoga-weekend geheel in het teken van Dru Yoga staat. Volgens Annette helpt deze vorm van yoga je om met plezier en vanuit je eigen kracht in het leven te staan. Door regelmatige beoefening zul je volgens haar vitaler, energiever en vrolijker voelen en houd je jezelf beter in balans. Om die reden past Annette deze vorm van yoga ook veel toe bij medewerkers van bedrijven.

#### ENERGIEBOOST

Onze yogasessie deze middag heeft het thema aarden. Wanneer we eerst een voorstelrondje hebben gehad, ontdekken we dat iedereen hier vooral komt om nieuwe energie op te doen. Daarna volgt een



#### Yogaweekenden in Hilton Royal Parc Soestduinen:

7-9 september 2018

9-11 november 2018

ademsessie. Hoewel we toen we in het hotel aankwamen enigszins last hadden stress van deadlines en files onderweg, is deze spanning als sneeuw voor de zon verdwenen door de yogasessie en de ademhalings-oefeningen. Het tweegangendiner in het restaurant van het hotel is een fijne afsluiter. Hilton Royal Parc Soestduinen heeft

onlangs een nieuw culinair meetingconcept geïntroduceerd, waarbij gezonde voeding voorop staat bij de breaks van bijeenkomsten. Hierbij wordt onder andere gewerkt met seizoens- en streekproducten. Dit zien wij ook weer terug op de kaart van het restaurant. Voeding als energieboost, dat sluit perfect aan bij ons yogaweekend.

's Avonds op de kamer genieten we nog even van het uitzicht op de prachtige omgeving. De kamer is ruim bemeten en heeft een enorme badkamer met bad. Met een beetje fantasie kun je hier je eigen miniwellness van maken.

#### STILTEWANDELING

's Ochtends nemen we deel aan een yogasessie met het thema zelfvertrouwen en daarna is het tijd voor het uitgebreide ontbijtbuffet van het hotel. Naast verse broodjes, sapjes en zuivelproducten vind je hier tevens veel gezond voedsel, zoals vers fruit, noten en zaden.

Daarna is het tijd voor de stiltewandeling in de Soester Duinen. Annette legt uit dat er tijdens de stiltewandeling niet gepraat wordt en dat mobiele telefoons bij voorkeur uitgezet dienen te worden. Door in stilte in de natuur te lopen kun je beter aarden, rust in jezelf vinden en meer contact maken met jezelf, aldus Annette. We zullen volgens haar gaan merken dat we alles om ons heen veel intenser voelen als we onze zintuigen volledig openstellen.

We kunnen kiezen uit diverse wandelroutes. De Soester Duinen zijn door de provinciale weg van Soest naar Soesterberg in tweeën gedeeld. Westelijk liggen de





Lange Duinen en oostelijk liggen de Korte Duinen. De Lange en de Korte Duinen zijn de grootste min of meer open zandverstuivingen op de Utrechtse Heuvelrug. Het natuurgebied bestaat daarnaast uit heideterreinen en bossen. Plekken waar zand nog vrij kan stuiven, zijn zeldzaam in Nederland. De Provincie Utrecht heeft dit gebied dan ook tot aardkundig monument verklaard. We lopen tijdens deze wandeling niet over de zandverstuiving zelf, maar deze is altijd in de buurt. Zo lopen we stukken achter zandwallen. De open vlakke is prachtig en nodigt uit om even rustig te gaan zitten en rond te kijken. We horen de geluiden en de stilte, we ruiken de geuren en we zien meer door met alle aandacht om ons heen te kijken. Na de wandeling voelen we ons vitaler en nog meer ontspannen.

#### PALEIS SOESTDIJK

Na de stiltewandeling kunnen we onze tijd zelf indelen. Naast de wandelroutes, zijn er in de omgeving genoeg andere activiteiten te doen. Het hotel ligt op slechts 15 minuten van Amersfoort en 16 km van het centrum van Utrecht. Ook Paleis Soestdijk ligt op een steenworp afstand. Na de wandeling komt de groep weer bij elkaar en volgen we een yogaworkshop met het thema balans. Ook nemen we deel aan een meditatiesessie, behoorlijk pittig voor ons als onervaren meditatiebeoefenaars, maar wel heel bijzonder om mee te maken. 's Avonds eten we in een van de vele restaurants die Hilversum rijk is. Onze laatste

#### Endless Possibilities

Hilton Royal Parc Soestduinen biedt Endless Possibilities voor bedrijven die een vergadering, training of evenement organiseren. Leer je collega's beter kennen met een kookworkshop of wandeling over de duinen. Daag elkaar uit met de Escape Room of ontdek wie er sportief is met een golf workshop, body balance of boxing clinic. In samenwerking met Summit Events organiseer je op de Soester Duinen een sessie kite vliegers, volleybal of flingo! Het hotel ligt op een prachtige locatie; midden in de bosrijke omgeving van de Utrechtse Heuvelrug, centraal in midden-Nederland, dichtbij de snelwegen A28 en A1 en op minder dan een uur afstand van Utrecht, Amsterdam, Rotterdam en Den Haag en op slechts 15 minuten rijden van Amersfoort. Het hotel beschikt over een eigen parkeerterrein met 400 parkeerplekken. Verder zijn er 21 multifunctionele vergaderzalen. De zalen hebben alle natuurlijk daglicht en bieden plek voor evenementen tot 500 personen. De toegewijde Hilton Meeting Host staat volledig tot de beschikking om alles perfect te laten verlopen.

dag beginnen we weer met een yogaworkshop met het thema ontspannen. Aan het eind van deze workshop deelt iedereen zijn of haar ervaringen van het weekend met de andere deelnemers. Hierbij komt eigenlijk iedereen tot de conclusie dat er veel nieuwe energie opgedaan is. Tot slot reikt Annette kaartjes uit die we aan onszelf moeten sturen met een persoonlijke boodschap. Best lastig, maar wanneer het kaartje een paar weken later in de bus valt, is het wel een goede herinnering om weer even stil te staan bij wat we geleerd hebben tijdens dit weekend.

#### MET BEIDE BENEN OP DE GROND

Na afscheid van iedereen genomen te hebben, zwemmen we nog een paar rondjes in het mooie zwembad en ontspannen we in de sauna. Met een klein beetje tegenzin

stappen we in onze auto. Ineens staan we weer met beide benen op de grond en denken we aan alle dingen die we nog moeten doen de komende tijd. Deadlines die nog gehaald moeten worden op het werk, allerlei verplichtingen... Opeens klimt de stem van Annette in ons achterhoofd. Acceptatie daar gaat het om. Hierdoor kun je makkelijker dingen loslaten. En dat is precies wat we doen wanneer we richting huis rijden. We zijn benieuwd hoe lang we, eenmaal thuis, dit gevoel vast kunnen houden. Maar mochten we echt weer aan ontspanning toe zijn, dan boeken we zeker weer een yogaweekend van Annette bij Hilton Royal Parc Soestduinen.

[www.soestduinen.hilton.com](http://www.soestduinen.hilton.com)