

## **Exclusieve Coaches - Woman Only**

### **Een week lang alle aandacht voor jezelf!**

**17 t/m 23 oktober Andalusië**

Waar liggen jouw verlangens? Wat zijn jouw dromen en wensen? Als je je voorstelt dat alles mogelijk is, als er niets meer zou zijn dat je tegen houdt... Wat zou je dan doen?

### **Gun jezelf een Bewustwording & Balans (Re)Treat met alle aandacht voor jou, alleen voor jou.**

Je bent een zelfstandige vrouw, houdt veel ballen in de lucht, je agenda is goed gevuld en je draait je hand nergens voor om. Je hebt alles goed voor elkaar en toch ervaar je een gevoel van 'is dit alles?'.  
Als ik je vraag waar jij blij van wordt, wat jij nodig hebt, wat is dan jouw antwoord? Dacht je eerst aan je omgeving en toen pas aan jezelf?

Tijdens deze retreat leer je uit je hoofd te komen en te landen in je lijf. Een verbinding te maken tussen je hoofd en je hart. Te luisteren en te vertrouwen op je gevoel, want alle antwoorden zijn in jou aanwezig. Je ontdekt wat jouw verlangens, jouw behoeftes en dromen zijn.

Samen maken we bewust wat onbewust is. Je gaat onderzoeken wat je tegenhoudt en wat ervoor nodig is om dat om te buigen. Door middel van coaching, Mind-Walk, meditatie en yoga gaan we aan de slag. En door je te laten genieten van heel goed eten, een prachtige omgeving, rust, ruimte en het delen van ervaringen met anderen.

Aan het eind van de (Re)Treat heb jij een diepe verbinding met jezelf, ben jij zelfbewust. Je ervaart balans en rust in je hoofd. Je kijkt met een frisse blik vooruit én je hebt een zak vol bruikbare tools om dit vast te houden en mee verder te gaan. De wereld ligt aan je voeten!

## **PROGRAMMA**

**zaterdag 17 t/m 23 oktober 2020**

### **Zaterdag:**

15:00 uur Inchecken, kennismaken en relaxen  
20:00 uur Welkomstdiner

### **Zondag:**

08:30 uur Bewust wakker worden  
09:30 uur Ontbijt  
10:30 uur Programma  
13:30 uur Lunch en vrije tijd  
19:00 uur Reflectie

20:00 uur Diner

**Maandag:**

08:30 uur Bewust wakker worden  
09:30 uur Ontbijt  
10:30 uur Programma  
13:30 uur Lunch en vrije tijd  
19:00 uur Reflectie  
20:00 uur Diner

**Dinsdag:**

08:30 uur Ontbijt  
09:00 uur Mind-Walk  
12:30 uur Vrije middag en avond

**Woensdag:**

08:30 uur Bewust wakker worden  
09:30 uur Ontbijt  
10:30 uur Programma  
13:30 uur Lunch en vrije tijd  
19:00 uur Reflectie  
20:00 uur Diner

**Donderdag:**

08:30 uur Yoga  
09:30 uur Ontbijt  
10:30 uur Programma en evaluatie  
13:30 uur Lunch en vrije middag en avond

**Vrijdag:**

09:00 uur Ontbijt  
10:00 uur Uitchecken

## **PRAKTISCH**

We verblijven in Villa Fahala in Cartama, het hart van Andalusië, op 25 min van Malaga Airport. Deze prachtige, luxe villa is al meerdere malen onze thuisbasis geweest voor de Retreats. Het heeft een adembenemend uitzicht over de groene Fahala-vallei met schitterende witte dorpjes op de achtergrond. Ieder moment van de dag kleurt de vallei anders.

Naast het programma is er voldoende tijd en ruimte voor jezelf om tot rust te komen en te ontspannen op een manier die jij fijn vindt. Je kunt je heerlijk terug trekken op één van de vele terrassen, relaxen bij het zwembad, op ontdekking gaan in de omgeving of shoppen in Malaga.

Een vaste en zeer belangrijke waarde in onze Retreats zijn de maaltijden. Elke dag bereiden wij de heerlijkste lunches en diners voor jullie met verse ingrediënten uit de omgeving.

Verzorging is op basis van 'vol-pension'. Alle maaltijden (muv van de vrije dagen), tussendoortjes, fruit, koffie, thee en water zijn inclusief.

Vlucht, vervoer en verzekeringen zijn niet inbegrepen.

Wij adviseren je om (eventueel met andere deelnemers) een auto te huren, zodat je je vrij kunt bewegen.

Prijzen van 16 t/m 23 oktober 2020:

Verblijf op basis van twee personen op 1 kamer € 1675,00 pp

Verblijf op basis van 1 persoon op een kamer € 1975,00 pp

Prijzen zijn inclusief:

- 7 daagse reis
- 6 overnachtingen
- heerlijke maaltijden (muv vrije dagen)
- yoga, tai chi, ademhalings sessies
- meditatie
- Mind-Walk
- 5 stappen coachings-programma

**Call to action: Dit lijkt me interessant, neem contact met me op.**

## Wie zijn wij?

Ook voor ons was de afgelopen periode een bijzondere periode en moesten we even zoeken hoe we hier mee om moesten gaan. Niet alleen in onze bedrijven, maar ook in ons privé-leven. Een ieder van ons heeft het op haar eigen manier beleefd en de verhalen die wij zo om ons heen hebben gehoord, liepen uiteen van intens verdriet, eindelijk tot rust komen, onzekerheid tot aan grote frustraties en meer.

Nu alles weer in beweging komt zijn wij daar natuurlijk heel blij mee;) maar het bracht ons ook op het volgende punt; hoe kun je vasthouden aan wat je zo fijn vond afgelopen periode en hoe laat je achter wat je niet meer dient?

Wij geloven dat je altijd een keuze hebt, ook al lijkt dat soms niet zo. Onze gezamenlijke missie is dat jij je hart durft te volgen als je een keuze moet maken en dat doen we door je weer te verbinden met jouw unieke waarden en talenten. Onze visie is dat wanneer jij in balans bent en plezier hebt in hetgeen jij doet, succes automatisch volgt. Zowel zakelijk als privé.

Wij, **Marion** en **Miranda** herkennen je vraagstukken en worstelingen maar al te goed. Wij zijn beide jarenlang zelfstandig ondernemers geweest, in de marketing-communicatie en in de horeca. Allebei hadden we een goedlopende zaak, maar hadden ook een gezin te runnen. We bleven groeien, de omzet steeg. De kinderen werden groter, hadden aandacht nodig. De vrienden, familie, de sportvereniging. Alle ballen moesten in de lucht blijven. In plaats van te genieten van het gezin en van de behaalde zakelijke successen, renden wij maar door. Totdat wij op een dag tot stilstand kwamen en ons realiseerden dat het plezier weg was weg, we straalden niet meer. We hadden de grenzen van onze comfort-zone bereikt. Dit besef heeft ons beide doen besluiten om het roer volledig om te gooien.

We verkochten ons bedrijf en doken de leegte in. Niet wetend waar de reis eindigen zou, maar met vertrouwen in onze koffer sloegen wij een nieuwe weg in. Het werd een onomkeerbaar proces van bewustwording, niet altijd makkelijk, maar wel nodig! En zo ontstond bij ons beide het plan om met onze ervaring en kennis anderen te begeleiden in meer bewustwording in je leven.

We ontmoetten elkaar op de opleiding Intuïtief Coachen, startten beide onze eigen coachpraktijk en sloten de handen ineen met het organiseren van Retreats.

Vanuit jarenlange ervaring, opleiding, intuïtie en plezier nemen we je mee op reis. Naar de reis in jezelf. We dagen je uit, spiegelen, ondersteunen en begeleiden je op zoek te gaan naar alle antwoorden die allemaal al in jou aanwezig zijn.

**Wij vinden het heel belangrijk dat er een goede klik is. We willen jou graag leren kennen en daarnaast ook al je vragen over het retreat beantwoorden. Laat je gegevens achter en laten we met elkaar bellen. Je zit nergens aan vast en aan het eind van het gesprek voel jij zelf wel of je mee wilt gaan.**

Call to action: **Dit lijkt me interessant, neem contact met me op.**