



COACHING RETREAT

I AM THE WORLD



PROGRAMMA: COACHING RETREAT

Welkom bij ons zevendaagse retraiteprogramma in het prachtige Algarrobo Costa. Ontsnap aan de dagelijkse drukte en vind rust en verdieping in jezelf terwijl je geniet van heerlijk Spaans eten en het warme klimaat. Ons strandhuis, Retiro de Playa, biedt de perfecte setting voor ontspanning en bewustwording.

DAG 1: AANKOMST

Vanaf 13.00 uur ben je van harte welkom bij Retiro de Playa.

We heten je op ontspannen wijze welkom met een ritueel, een verfrissend drankje en smakelijke tapas om de Spaanse sfeer meteen te omarmen.

De rest van de middag heb je de ruimte om rustig te landen, het strand te verkennen of simpelweg even niets te doen.

Avond: Gezamenlijk diner met traditionele Spaanse gerechten en kennismaking in een ongedwongen sfeer.

DAG 2: BEWUSTWORDING

- 10:00 – Uitleg weekprogramma
- 12:00 – Gelaatkunde met persoonlijke analyse
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:00 – Familieopstelling & Recovery Cabin
- 18:00 – Afsluitende meditatie .

DAG 3: NATUUR EN ZELFREFLECTIE

- 09:30 – Ademwerk op het strand
- 11:00 – Vervolg Familieopstellingen
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:00 – Yin Yang gezicht
- 18:00 – Qi gong

Optioneel: Recovery Cabin of een ontspannen strandwandeling

DAG 4: DIEPER INZICHT

- 10:00 – Mindful wandeling in de natuur
- 12:00 – Innerlijk kind werk
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:00 – Meditatie rondom Innerlijk kind
- 18:00 – Dansen op het strand

Optioneel: Recovery Cabin

DAG 5: VERDIEPING EN ONTSPANNING

- 10:00 – Groepsgesprek: "Wat heb ik over mezelf geleerd?"
- 13:00 – Qi Gong sessie op het strand
- 14:00 – Vrije middag of mogelijkheid tot een persoonlijke sessie
- 19:00 – Gezamenlijk diner

DAG 6: PERSOONLIJKE DOELEN

- 10:00 – Persoonlijke doelen formuleren en verhelderen
- 14:00 – 16:00 – Heerlijke Spaanse lunch, we bezoeken een plaatselijk restaurant
- 16:00 – Hypnose meditatie sessie om de doelen te integreren
- Afsluitende diner vieren, verbinden, afronden

DAG 7: AFSLUITING EN VERTREK

- 09:00 – Ochtendritueel op het strand om de retraite af te sluiten
- Daarna: vertrek & transfer naar de luchthaven, of mogelijkheid tot verlenging van je verblijf

GEEN STANDAARD AANPAK. WÉL STANDAARD AANDACHT.

I AM the world

Bij ons werk je in kleine groepjes of individueel. Waarom? Omdat persoonlijke aandacht bij ons geen extraatje is het is de basis. We willen weten wie jij bent, wat je nodig hebt en vooral: wat voor jou werkt.

We geloven dat ieder mens een wereld op zich is. Een unieke combinatie van ervaringen, talenten, vragen en mogelijkheden.

I AM the world staat voor dat uitgangspunt: jij doet ertoe. Jij mag er zijn, precies zoals je bent.

En ja, soms merken we dat een andere aanpak beter past. Geen probleem. Dan gooien we het roer om — niet zomaar, maar in overleg. Want we geloven in flexibiliteit zonder poespas. Geen strakke formats, maar mensenwerk.

Met onze jarenlange ervaring weten we inmiddels: geen twee mensen leren, ontwikkelen of groeien op exact dezelfde manier. Kijk naar ons!

Soms vraagt het om een nieuwe techniek. Soms om een andere energie. Soms om even stil te staan voordat je weer verder kunt

We hopen dat deze retraite je de rust en verdieping biedt die je zoekt.

ALGEMENE INFORMATIE:

Wanneer: November 2025 (7 dagen/ 6 nachten)

Waar: Calle Real 43 B, Algarrobo Costa, Retiro de Playa

Inbegrepen in het programma:

- Dagelijkse verse sappen, fruit en koffie en thee
- Gezonde Spaanse maaltijden
- Dagelijkse activiteiten, coaching
- 6 overnachtingen in Retiro de Playa
- Sessie Recovery Cabin
- Water, licht, WIFI, eind schoonmaak
- Beddengoed, lakenset, 2 handdoeken, strandhanddoek

Exclusief:

- Vliegticket
- Reis en annuleringsverzekering

Algemene Info:

- 7 dagen met instructie in Nederlands
- Groepsgrootte: maximaal 5 deelnemers
- Opties: Taxi transfer vliegveld Malaga - Algarrobo Costa

Aanwezig op locatie:

- Ligbedden en strandparasol
- Yogamatten
- Eigen keuken met alle apparatuur
- High speed Wifi

Verblijf: logies met volpension (niet vegetarisch)

Kamers: 2 personen per kamer met eigen badkamer en toilet, bedden zijn 80x200 lang

Vrije Tijd: wandelen, zwemmen, fietsen, weekmarkt, boottocht, golf, fitness op het strand, culturele excursies, behandelingen en relaxen op het strand!

Behandelingen:

We bieden op aanvraag individuele sessies / behandelingen aan.

Aanmelden:

Vul het online formulier in en verstuur. Je ontvangt een reactie van ons en binnen 2/3 dagen een bevestiging met factuur. Check je spam-mail als je na 3 dagen niets hebt ontvangen. Na betaling van je betaling is je boeking rond.

Dit programma gaat door bij deelname van 4 - 5 personen. We informeren je per email zodra doorgang zeker is, uiterlijk twee weken voor aanvang. Bij annulering door ons krijg je de betaling direct retour.

Over Ons

Sandra

Jouw zachte kracht tijdens de retraite

Sandra is een warme, nuchtere therapeut met een holistische kijk op welzijn. Ze helpt je vertragen, voelen en helen precies wat je nodig hebt tijdens een retraite.

Met EMDR en stresscounseling brengt ze helderheid in je hoofd, als levenscoach helpt ze je ontdekken wat je echt wilt, en hoogsensitieve mensen leren bij haar hun gevoeligheid als kracht te zien.

Ze werkt intuïtief en met beide benen op de grond. Denk aan familieopstellingen, klankschalen, Reiki, Chakra Chi en innerlijk kindwerk alles om jouw balans te herstellen.

Ook Qi Gong zit in haar toolkit: goed voor je lijf en je rust. Sandra voelt aan wat nodig is, luistert echt, en begeleidt je met zachtheid en diepgang.

Eddy

Een bron van kennis en energie

Eddy ademt holistisch welzijn. Sinds 2008 helpt hij mensen om fysiek, emotioneel en mentaal weer in hun kracht te komen.

Hij is de bedenker van de Recovery Cabin en heeft tonnen ervaring in o.a. auriculomedicine, hypnotherapie, chakra-healing en ademwerk.

Zijn aanpak is no-nonsense, doortastend en verrassend compleet van voeding tot gelaatkunde, van Qi Gong tot Energie-therapie.

Met Eddy ga je de diepte in, maar altijd met humor en heldere uitleg. Verwacht inzichten, oefeningen, energie en een nuchtere kijk op healing.