



VAKANTIE -RETRAITE

BALANS-HEALING.NL

"Ontsnap, ontspan en ontdek."



PROGRAMMA: VAKANTIE -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

- **Ochtend:** Aankomst bij Retiro de Playa. Welkomstritueel met een verfrissend drankje en tapas om de Spaanse sfeer te omarmen.
- **Middag:** Vrije tijd om te settelen en het strand of omgeving te verkennen.
- **Avond:** Gezamenlijk diner met traditionele Spaanse gerechten. Introductie en overzicht van het programma.

DAG 2: ONTSPANNING EN BEWUSTZIJN

- **Ochtend:** Ochtend Qi Gong sessie op het strand om de dag energiek te beginnen.
- **Middag:** Workshop bewustzijnsoefeningen, leer technieken om meer aanwezig te zijn in het moment.
- **Avond:** Vrije tijd voor een avondwandeling langs de kust of ontspanning bij het huis.

DAG 3: NATUUR EN ZELFREFLECTIE

- **Ochtend:** Natuurwandeling in de omliggende heuvels
- **Middag:** Vrije tijd voor eigen reflectie of om te genieten van de zon en zee.
- **Avond:** Gezamenlijk diner met lokale specialiteiten.

DAG 4: DIEPER INZICHT

- **Ochtend:** Workshop Gelaatkunde, ontdek de kunst van gezichtsanalyse en wat deze kan vertellen over je persoonlijkheid en innerlijke staat.
- **Middag:** Vrije tijd of optionele individuele sessies voor persoonlijke begeleiding.
- **Avond:** Meditatieve avond sessie bij zonsondergang.

DAG 5: VRIJE DAG

DAG 6: VERDIEPING EN ONTSPANNING

- **Ochtend:** Qi Gong sessie met focus op het openen van energiekanaalen.
- **Middag:** Creatieve sessie – schrijven of schilderen om je gedachten en gevoelens te uiten.
- **Avond:** Diner met een Spaanse paella, gevolgd door muziek en dans.

DAG 7: AFSLUITING EN VERTREK

- **Ochtend:** Ochtendritueel op het strand om de retraite af te sluiten en intenties te zetten voor de toekomst.
- **Middag:** Laatste lunch en afscheidsceremonie.
- **Avond:** Vertrek en transfer naar de luchthaven of verlenging van je verblijf.

We hopen dat deze retraite je de rust en verdieping biedt die je zoekt. Geniet van elke dag in het prachtige Algarrobo Costa!

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 formulier in en verstuur. Je ontvangt direct je een automatische aanmeldingsbevestiging 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 CAM-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.