



7-DAAGSE JONGERENRETREAT IN ANDALUSIË

Voor wie alles voelt, veel denkt en niets zeker weet

Is dit iets voor jou?

- ☐ Je bent tussen de 18-28 jaar
- ☐ Je voelt je vast of leeg
- ☐ Je denkt veel, voelt alles
- ☐ Je wil jezelf beter leren begrijpen
- ☐ Je verlangt naar rust, richting en energie

Locatie: Retiro de Playa een oase aan de kust van Andalusië, waar de zon altijd lijkt te weten wat jij voelt.

"WIE BEN IK?" – DE GROTE VRAAG.

Waarom voel ik me zo lusteloos? Waarom snapt niemand mij echt? Moet ik nu iets met mijn leven of juist even niks?

Wees gerust, je bent niet alleen en voor de meeste van ons heel herkenbaar!

Deze retreat is er voor jongeren die zoeken naar richting, naar zichzelf, naar talenten, naar rust of juist naar het vuur in jezelf.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Dag 1 – We landen zacht.

Zowel fysiek als mentaal. Kennismaken, afstemmen, vertragen. Je hoeft nog even niks.

Dag 2 – Wie ben ik (als niemand kijkt)?

Je ontdekt je natuurlijke gedrag, je valkuilen én verborgen krachten.

We analyseren jouw non-verbale communicatie op speelse wijze: via lichaamswerk, gelaatkunde en oefeningen met de hond.

Dag 3 – Denk ik raar of anders (en wat betekent dat eigenlijk)?

We duiken in je denkpatronen, vergelijken zonder te oordelen. Gevoeligheid en grenzen stellen vanuit je intuïtie krijgen aandacht.

Jouw brein = jouw superkracht.

Dag 4 – Mijn lichaam liegt niet

Bodycheck! Je leert hoe je lichaam feedback geeft op stress, keuzes en voeding. Detox in de Recovery Cabin. Wat zegt je lijf dat jij nog niet doorhad?

Dag 5 – Waarom begrijpen ze mij niet?

We kijken naar je familie-dynamiek, patronen en hoe je reageert op de buitenwereld. Reflectie & verheldering door middel van opstellingen en systeemwerk.

Dag 6 – Wat wil ik dan wél (en hoe dan)?

Je onderzoekt jouw richting. Niet met keiharde doelen, maar via innerlijke kompas-oefeningen. Denk: purpose, verlangen, flow, keuzes, grenzen. Wat is jouw stijl van natuurlijk leiderschap?

Dag 7 – Terug naar jezelf

We ronden af met een persoonlijk levensstijlplan, integratie en een ritueel aan het strand. Wat neem je mee naar huis – en wat laat je hier?

WAT MAAKT DIT RETREAT ANDERS?

- **Geen eindeloze praat sessies** – wel creatieve zelfanalyse, beweging, stilte en actie.
- **Volledige body & mind reset** – inclusief detox & leefstijlcoaching op basis van jouw constitutie.
- **Leiderschap zonder lawaai** – je ontdekt hoe je krachtig kunt zijn zonder harder te worden.
- **Kleine groep (max 5 jongeren)** – veel persoonlijke aandacht & verbinding.

VOOR WIE IS DIT?

Jongeren (18-28 jaar) die...

- op zoek zijn naar richting
- het gevoel hebben “vast” te zitten
- zichzelf willen begrijpen zonder hokjes
- voelen dat het tijd is voor verandering

Wat krijg je mee naar huis?

Bulletpoints:

- Een dieper inzicht in jezelf
- Tools voor mentale rust & fysieke balans
- Herontdekte energie & richting
- Nieuwe kijk op je studie, werk of relaties
- Je eigen leefstijl- en energieprofiel

- Verbinding met anderen (en met jezelf)

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
- 6 overnachtingen in Retiro de Playa
- Water, licht, WIFI, eind schoonmaak
- Beddengoed, lakenset, 2 handdoeken, strandhanddoek
- Alle sessies, workshops & materialen
- Detox & recovery programma
- Persoonlijk leefstijl- en energieprofiel
- Gezonde, afgestemde maaltijden
- Zon, zee & stilte

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 kind werk 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, bokscoaching 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.