



9 - 12 JANUARI 2026

Vrijdag

DAG VAN AANKOMST

JE KOMT AAN IN HET
SPAANSE PLATTELAND,
VERSCHOLEN IN DE
ZONOVERGOTEN HEUVELS BIJ
MARBELLA — WELKOM IN
MONDA!

KOM IN DE OCHTEND OF IN
DE MIDDAG, WANNEER HET
JOU UITKOMT, EN NEEM
RUSTIG DE TIJD OM TE
LANDEN. DWAAL DOOR DE
VILLA, LEER DE ANDERE
DAMES KENNEN EN GENIET
GEWOON. DE EERSTE UREN
STAAN VOLLEDIG IN HET
TEKEN VAN ONTSPANNING:
NIETS HOEFT, ALLES MAG.

Vrijdag

PROGRAMMA

MORNING

AANKOMST & VERKENNING

LUNCH

AFTERNOON

BLIND DATE MET EEN BOEK

NIEUWE HOOFDSTUKKEN OM IN
TE DUIKEN

DINER

EVENING

YOGA NIDRA
SINGING BOWLS &
SOUNDHEALING

Zaterdag

MEDITATIE & OCHTEND
WANDELING

MORNING

ONTBIJT

CUPPING & GUASHA
WORKSHOP

AFTERNOON

BRUNCH

WIJN PROEVERIJ &
SCHILDEREN IN DE NATUUR

EVENING

CHAPTER & CHILL

DINER
TAPAS AVOND



Zondag

CACAO & BREATHWORK
CEREMONIE

MORNING

ONTBIJT

CHAPTER & CHILL

AFTERNOON

LUNCH

RIVER HIKE

EVENING

DINER

FILM & POPCORN AVOND

Maandag

YOGA & MEDITATIE

MORNING

BREAKFAST

BEACH WALK

AFTERNOON

LUNCH

SLOW DOWN, TURN THE PAGE

BACK TO HOME

Investering

€1111,-

4 DAAGSE RETREAT | 3 NACHTEN

JE VERBLIJFT IN EEN
TWEEPERSONSKAMER MET
APARTE BEDDEN,

INCLUSIEF ONTBIJT, LUNCH,
DINER EN DRANKJES.

WORKSHOPS, YOGA EN
CEREMONIES.

EÉN BOEK & PERSOONLIJKE
CADEAUS.

TRANSFER VAN HET VLEGVELD
NAAR DE VILLA.

HET PROGRAMMA KAN LICHT VERSCHUIVEN
OM DE FLOW TE BEHOUDEN.



IN DE HEUVELS VAN

Zuid Spanje

Verscholen in de groene plooien van de Andalusische bergen ligt een verborgen toevluchtsoord. Het voelt als een andere wereld, en toch liggen strand, tapasbars en witgekalkte dorpjes binnen handbereik. Deze retreatplek is gemaakt om te vertragen, te verbinden en wat dieper adem te halen. De dagen zijn gevuld met gouden zonnestralen die door een tempelruimte stromen, ontworpen voor beweging en meditatie. Maaltijden worden bereid met producten rechtstreeks uit de tuin en boomgaard, en de avonden breng je door bij een brongevoed zwembad met uitzicht over de vallei. Er is een dakterras om naar de sterren te kijken, schaduwrijke hoekjes voor een middagsiësta en citroenbomen die de lucht vullen met hun geur.

De stijl is eenvoudig maar authentiek: witgekalkte muren, natuurstenen vloeren, hangmatten gespannen tussen sinaasappelbomen en eetplekken waar binnen en buiten in elkaar overlopen. Je voelt je zowel verzorgd als volledig op je gemak.

Andalusië voegt zijn eigen magie toe. Het middeleeuwse kasteel van Monda prijkt boven het nabijgelegen dorp, paden slingeren door met pijnbomen begroeide heuvels van de Sierra de las Nieves en de Middellandse Zee schittert op slechts een korte rit. In de winter kun je rekenen op zachte Andalusische dagen met volop zon, koelere avonden die uitnodigen om je in een deken te wikkelen bij het vuur, en de stille schoonheid van de bergen op hun meest vredige moment.

Het is zo'n plek waar de tijd vertraagt, waar maaltijden uitgroeien tot gesprekken die je bijblijven en waar je weggaat met een zacht gevoel van innerlijke verandering.



DE TUIN OP

Je Bord

Maaltijden maken hier net zozeer deel uit van de ervaring als de sessies zelf. De keuken wordt geleid door gepassioneerde chefs die koken met producten rechtstreeks uit de tuin en boomgaard — denk aan citrusvruchten die die ochtend zijn geplukt, groenten die onder de Andalusische zon zijn gegroeid en met de hand gedroogde kruiden. Alles is biologisch, grotendeels plantaardig en met creativiteit en zorg bereid. De borden zijn kleurrijk, overvloedig en voedzaam, ontworpen om je licht, energiek en voldaan te laten voelen. Het is eten dat voelt als een ode aan het land om je heen..

DE OMGEVING

Buiten de poorten van de retreat strekt de schoonheid van Andalusië zich in alle richtingen uit. Het charmante dorp Monda met zijn middeleeuwse kasteel ligt op slechts een korte wandeling, en verborgen paden leiden je door pijnboombossen en rivierbeddingen. We maken samen een rustige wandeling langs het water, waar vogelgezing zich mengt met het kabbelen van de rivier en je je voeten kunt laten afkoelen in natuurlijke poelen. De Middellandse Zee en het witgekalkte oude centrum van Marbella liggen op slechts een klein stukje rijden, waardoor je moeiteloos bergachtige rust kunt combineren met sprankelende zee.



FLOW &

Vrijheid

We hebben een programma vol inspirerende activiteiten, maar de magie van deze retreat is dat niets verplicht is. Je kunt aansluiten bij de groep in de Tempel, blijven hangen aan tafel met een boek, je even terugtrekken voor een siësta of de heuvels intrekken. Het gaat erom je eigen ritme te kiezen, moment voor moment. Naast het dagprogramma hebben we nog wat kleine extra's in petto: speelse verrassingen, spontane gespreksmomenten en een cadeautje van ons. We verklappen niet alles (we houden van een vleugje mysterie), maar reken op lachen, verbinding en een gloed van inspiratie, die je dagen doordrenkt.

CONNECTIE

Misschien wel het mooiste van deze dagen is de cirkel van vrouwen die samenkomt. Elke retreat brengt openhartige, nieuwsgierige zielen bij elkaar: vrouwen die graag verhalen, gelach en soms ook stilte delen. Velen komen als onbekenden en vertrekken als vriendinnen, en gaan naar huis met nieuwe herinneringen en een gevoel van verbondenheid.



LEUKE WEETJES &

Local Secrets

Strandpauze: De zandstranden van Marbella liggen op slechts 20 minuten rijden. Zo kun je vanuit de bergen even een duik nemen in de Middellandse Zee voordat je gaat lunchen.

Vliegveld & Stad: Málaga ligt op maar 40–45 minuten afstand, wat reizen soepel en eenvoudig maakt. De stad zelf is een parel, met een levendig oud centrum, het Picasso Museum, een Moorse vesting met uitzicht op zee en volop zonnige terrassen om te blijven hangen.

Dorpse Sfeer: Het witgekalkte dorp Monda ligt op 15 minuten lopen – perfect voor een café con leche op het plein of een klim naar het kasteel voor panoramische uitzichten.

Kasteel met Historie: Castillo de Monda is gebouwd op de fundamenteën van een 9e-eeuwse Moorse vesting. Tegenwoordig is het een boutiquehotel waar je kunt genieten van een drankje met uitzicht op de heuvels.

Rivierwandeling: Direct buiten de poorten van de retreat vind je een droge rivierbedding die leidt naar natuurlijke poelen en watervallen in de winter en het voorjaar.

Beschermde Natuur: Het omliggende Sierra de las Nieves Nationaal Park is een UNESCO-biosfeerreservaat, thuisbasis van zeldzame pinsapo-dennen en eindeloze wandelroutes.

Zonnige Winters: Zelfs in januari kun je rekenen op zo'n zes uur zon per dag. De ochtenden kunnen fris zijn, maar de middagen zijn zacht genoeg voor zonnige lunches buiten.

Citrusseizoen: De winter is oogsttijd voor citrusvruchten. De boomgaarden kleuren dan vol rijpe sinaasappels, mandarijnen en citroenen.

VERLENG JOUW

Andalusische Escape

Als je zin krijgt om wat langer te blijven in Zuid-Spanje (en geloof ons, dat krijg je), valt er zoveel te ontdekken buiten de retreat. Van klifwandelingen tot eeuwenoude paleizen: Andalusië zit vol avonturen die een paar extra dagen kunnen omtoveren tot een reis van je leven.

Marbella Magic: Op slechts 20 minuten afstand combineert Marbella de charme van een geplaveid oud centrum met zandstranden en de glamour van Puerto Banús.

Málaga City Break: Slechts 40–45 minuten vanaf de retreat biedt Málaga kunstmusea, een Moorse vesting met zeezicht, levendige markten en zonnige caféterrassen.

Caminito del Rey: Ooit bekend als 'het gevaarlijkste wandelpad ter wereld', nu een spectaculaire maar veilige route door dramatische kloven, hangbruggen en adembenemende uitzichten. Ongeveer een uur rijden vanaf de retreat.

Granada & het Alhambra: Een Moors paleis recht uit een sprookje, met tuinen en binnenplaatsen die fluisteren over eeuwen geschiedenis. Ongeveer twee uur rijden, en absoluut de moeite waard.

Sierra Nevada: Ja, je kunt skiën onder de Spaanse zon! In de winter ligt Europa's zuidelijkste skigebied op slechts twee uur afstand, direct naast Granada.

VERLENG JOUW

Andalusische Escape

Mijas Pueblo: Een schilderachtig wit dorp met geplaveide straatjes, ambachtelijke winkeltjes en de beroemde blauwe bloempotten die de muren opfleuren. Met panoramisch uitzicht over de kust. Ongeveer 30 minuten van Marbella.

Sierra de las Nieves Nationaal Park: Pal voor je deur – wandelpaden door pijnboombossen, verborgen bronnen en een van de meest ongerepte natuurgebieden van Andalusië.

Ronda: Een witgekalkte stad, spectaculair gelegen op kliffen, gescheiden door een diepe kloof en verbonden door de iconische Puente Nuevo-brug. Slechts een uur rijden; pure Andalusische romantiek, en thuisbasis van enkele van de spannendste boutique-wijngaarden en olijfgaarden van de regio (zoals LA Organic). Ronda is de perfecte plek om te proeven en te genieten van de smaken van Zuid-Spanje.

Sevilla: Flamencoritmest, sinaasappelbomen en betegelde patio's. De bruisende Andalusische hoofdstad ligt op ongeveer 2,5 uur afstand.

Córdoba: Beroemd om zijn Mezquita, waar rijen rood-witte bogen tot in het oneindige lijken door te lopen. Deze magische stad ligt op ongeveer twee uur rijden.

Costa del Sol Roadtrip: Huur een auto en ontdek: het kleurrijke Estepona, het indrukwekkende Gibraltar, of rijd oostwaarts naar de grotten van Nerja en het witgekalkte Frigiliana.



SPEAK LIKE A *Local*

V = B

In Spanje wordt de v uitgesproken als een zachte b. Dus vino (wijn) klinkt als bino. Nu weet je hoe je als een pro kunt bestellen. 🍷

Vale

Het Spaanse “oké”. Je hoort het overal, vaak met een zangerige intonatie: “valeee.”

Buenos días

“Goedemorgen!” Zeg het met een glimlach tegen iedereen die je tegenkomt. Spanjaarden zijn dol op een vrolijke begroeting. 😊

Mañana, mañana

Letterlijk “morgen, morgen”, maar betekent eigenlijk “geen haast, het komt wel af”. Het ultieme Andalusische mantra.

No pasa nada

“Alles komt goed, maak je geen zorgen.” Deze relaxte Andalusische uitdrukking is eigenlijk ook ons retreat-mantra: een herinnering om te vertragen, los te laten en gewoon te genieten van het moment.

Buen provecho

De Spaanse versie van “eet smakelijk”. Je hoort het vaak als mensen langs je tafel lopen, en het geeft altijd een warm en welkom gevoel.

¡Salud!

Betekent “op je gezondheid”, gebruikt bij het toosten, maar ook een mooie zegen voor welzijn.

¡Vamos!

“Kom op!” of “Laten we gaan!” Perfect om elk avontuur te beginnen.

JOUW 'NEXT CHAPTER'

Wacht Op Jou

ZIE HET ALS EEN LIEFDESBRIEF AAN JEZELF:
OCHTENDEN OMHULD DOOR ZONNESCHIJN,
MIDDAGEN GEVULD MET GELACH EN
AVONDEN ONDER DE STERREN. EEN WEEKEND
OM TE VERTRAGEN, DIEPER TE ADEMEN EN
MISSCHIEN ZELFS VRIENDSCHAPPEN TE
SLUITEN DIE EEN LEVEN LANG MEEGAAN.

DIT IS NIET ZOMAAR EEN TRIP. DIT IS HET
HOOFDSTUK WAARVAN JE NIET WIST DAT JE
HET WILDE SCHRIJVEN.

KLAAR OM DE BLADZIJDE OM TE SLAAN?

 SLECHTS EEN BEPERKT AANTAL
PLEKKEN (OMDAT ECHTE MAGIE
ALLEEN IN KLEINE KRING BLOEIT).

 JOUW UITNODIGING LIGT AL KLAAR.

With Love,

NATHALIE & JASMINA

 WWW.THENEXTCHAPTERCLUB.CO

 INFO@THENEXTCHAPTERCLUB.CO

 [THENEXTCHAPTERCLUB.CO](https://www.instagram.com/thenextchapterclub)