



RETREAT IBIZA

17 T/M 24 OKTOBER 2026



Zaterdag

DAG VAN AANKOMST

HET IS EINDELIJK ZOVER!
JE BENT GELAND OP HET PRACHTIGE
IBIZA WAAR IK JE STA OP TE
WACHTEN OM JE EEN WARM WELKOM
TE HETEN!

VANDAAG IS HET JOUW VRIJE DAG OM
ALLES RUSTIG TE VERKENNEN EN
HEERLIJK TE GENIETEN.

JE MAG DEZE DAG ZELF INDELEN. WIL
JE NAAR DE HIPPIE MARKT, IBIZA
STAD OF LIEVER NAAR HET STRAND?

DE CHECK-IN IN DE VILLA IS OM 15:00
UUR. KOM JE NA 15.00 UUR AAN OP
HET EILAND DAN KAN JE GELIJK NAAR
DE VILLA OM JE KOFFER UIT TE
PAKKEN EN AAN HET ZWEMMEN
ONTSPANNEN.

IN DE AVOND ETEN WE GEZAMENLIJK
BIJ EEN RESTAURANT IN DE BUURT
VAN DE VILLA. DEZE INVESTERING IS
NOG VOOR JEZELF.

Zondag

ELEMENT AARDE

Stabiliteit | Zelfzorg | Balans

ONTBIJT

OGHTEND

VERBINDINGSCIRKEL
YIN YOGA & AARDE MEDITATIE

MOMENT VOOR JEZELF

LUNCH

MIDDAG

STRANDWANDELING

SCHRIJFOPDRACHT
VERBINDEN MET JEZELF
VANUIT ZELFLIEFDE

AVOND

DINER

YOGA NIDRA &
BALANS MEDITATIE

18 OKTOBER

ELEMENTAARDE

Tijdens het programma werken we met vijf elementen, voor balans en diversiteit. Ieder element brengt je namelijk iets, voegt iets toe in je systeem en resoneert.

Vandaag gaat de focus naar; Gronden, innerlijke rust en zelfliefde. En in de workshop van vandaag mag je leren hoe je op een liefdevolle manier voor jezelf kunt zorgen en een routine creëert die voedend is voor lichaam, geest en ziel.

Door middel van een geleide meditatie en visuele bodyscan mag je gaan ervaren waar je behoeftes liggen.

Wat betekent zelfzorg voor mij? Wat houdt mij in het dagelijkse leven tegen om beter voor mezelf te zorgen? En vooral wat gun ik mezelf deze week?

Het doel is om bewust te worden van je huidige relatie met jezelf en waar je meer aandacht aan mag geven.

Vandaag mag je jouw slippers uitlaten en zoveel mogelijk op je blote voeten lopen om te gronden. Door de andere activiteiten die vandaag plaatsvinden zoals Yin yoga (je hebt geen yoga ervaring nodig), strandwandeling en een klankreis kan je nog meer in je lichaam en ontspanning zakken. Er zijn voldoende Me-Time momenten om te voelen wat je lichaam nodig heeft.

Vanaf vandaag mag je je meer bewust worden om in te checken en leren luisteren naar je behoeftes.

Je maakt kennis met mantra's, affirmaties en rituelen.

“Ik ben het waard om goed voor mezelf te zorgen.”

“Mijn energie is waardevol en ik kies voor balans.”

Na de fijne afsluiting van de avondmeditatie & Yoga Nidra ben je je meer bewust van je eigen behoeftes. Yoga Nidra is stil liggen en luisteren naar mijn stem. Hierdoor ben je dieper in contact met je lichaam en emotionele welzijn.

Maandag

E L E M E N T M E T A A L

Loslaten | Helderheid | Ademhaling

OCHTEND

ONTBIJT

MEDITATIE & YIN YOGA
BEWUSTWORDING EN REFLECTIE
WAT MAG JE LOSLATEN?

MOMENT VOOR JEZELF

MIDDAG

LUNCH

VERBONDEN ADEMSESSIE
VOOR LOSLATEN

MOMENT VOOR JEZELF

AVOND

STRANDWANDELING
MET ZONSONDERGANG

DINER

19 OKTOBER

ELEMENT MENT AAL

Vandaag gaat de focus naar: Emotionele en fysieke detox, ruimte creëren.

Bewust worden van oude patronen, overtuigingen of emoties die niet meer dienen en deze loslaten met een krachtig ritueel en de verbonden ademhaling.

De ochtend begint met een fijne meditatie: Aarden en verbinden met je lichaam. Door de zachte Yin houdingen voel waar je spanning vasthoudt en wat je los mag laten. Je hoeft geen yoga ervaring te hebben. Je leert tijdens deze meditatie wat je mag omarmen, wat zich kenbaar maakt om door jou gezien te worden. Het is tijd om het aan te kijken. Iets wat je hebt doorvoeld, aangekeken en omarmd wordt verzacht.

Het doel van de ademsessie op deze middag is:

Bewust worden van wat je tegenhoudt.

Je ontvangt inzichten tijdens een diepe, verbonden ademhaling om vastzittende emoties los te maken.

Na de sessie zal je je lichter voelen en meer bevrijd. Twee dagen later gaan we deze sessie herhalen.

Zowel het ontbijt, lunch en diner worden aangepast op de elementen zodat we dit op alle lagen kunnen toepassen.

Voor het diner gaan we een wandeling maken om alles te laten integreren en mooi af te ronden met een prachtige zonsondergang.

Iedere dag sta je jezelf steeds meer toe om meer vanuit vertraging en verzachting de dagen door te brengen.

Vandaag heb je meer helderheid en rust gecreëerd.

Emotionele blokkades verzacht of doorbroken. En een gevoel van opluchting en vrijheid ervaren.

Dinsdag

E L E M E N T W A T E R

Wijsheid | flow | intuïtie

O C H T E N D

ONTBIJT

FLOW MEDITATIE &

STILTE WANDELING AAN ZEE

BEACH LUNCH

M I D D A G

LOSLAAT RITUEEL

MOMENT VOOR JEZELF

A V O N D

DINER

ONTSPANNINGSMASSAGE

20 OKTOBER

ELEMENT WATER

Het element water staat voor Flow, vertrouwen en Overgave.
Vandaag mag je luisteren naar je intuïtie, minder controle vasthouden en
vertrouwen op de natuurlijke stroom van het leven.

Na het ontbijt ontvang je een flow meditatie aan zee.
De meditatie nodigt je uit om bewust te worden van je connectie met jouw
intuïtie en waar je misschien nog weerstand voelt tegen overgave.

Van het uitzicht op zee blijven we genieten tijdens de stilte wandeling langs
een prachtige route, die je de mooiste verborgen schatten van het eiland laat
ontdekken en warmen we helemaal op in de zon.

Het doel van de stilte wandeling is om dicht bij jezelf en jouw antwoorden
te komen. En bedoeld om minder in het hoofd te zitten en nog meer
vertrouwen op lichaamsgevoel.

We blijven onszelf hieraan herinneren zodat dit een goede basis fundament
vormt. Je leert intuïtief luisteren om de 'fluisteringen' van je intuïtie te leren
herkennen zonder te overdenken..

Op deze dag is er ook voldoende ruimte om te zwemmen en om echt contact
te maken met het water, waar we ook iets mogen achterlaten met een mooie
ritueel om los te laten. Momenten van niks doen, momenten om te integreren
is ontzettend belangrijk. In het programma zitten veel “nu-even-niets” &
“me-time” momenten.

Na het avond diner mag je heerlijk ontvangen en genieten van een
wilverdiende massage! Alles wat gisteren en vandaag is los gekomen mag
afgevoerd worden en mag weer stromen.

Je ligt voldaan en ontspannen in bed, hebt een boost van vertrouwen in jouw
innerlijke wijsheid. Voel je de kracht van overgave en nog een warme
afterglow van de zonnestralen. Je valt met een glimlach in slaap.

Woensdag

E L E M E N T H O U T

Groei | Creativiteit | Flexibiliteit

ONTBIJT

OCHTEND

INNERLIJK KIND WORKSHOP

ADEMSESSIE AAN ZEE
VERNIEUWING & DOORSTROMING

MIDDAG

LUNCH

MANIFESTATIE SOULBOARD
MISSIE, creatie & GROEI

AVOND

DINER

SHARING CIRCLE
WAT WIL JE LATEN GROEIEN?

21 OKTOBER

ELEMENT HOUT

Je ontwaakt met een glimlach, je voelt je vol energie om aan een nieuwe dag te beginnen en volgt de geur van het ontbijt en voelt de ochtendzon al door de palmbomen heen. Aan de ontbijttafel, waar er met aandacht naar je geluisterd wordt, heb je behoefte om je voelbare transformatie te delen. Je voelt je sinds dag 1 al geliefd in de groep en je voelt de oprechtheid.

Na het ontbijt rijden we naar een prachtige afgelegen baai waar je in verbinding wordt gebracht met je innerlijk kind. De jongere versie van jou die je altijd met je meedraagt. Je creëert een veilige en stabiele basis in jezelf wanneer meer verbonden met haar.

Verbonden ademhaling: een reis naar binnen

Je ligt comfortabel met een zachte bedding onder je, je ogen gesloten, de golven van het intieme baaitje geven je kalmte, je voelt je veilig. Mijn zachte stem begeleidt je en moedigt je aan om diep in te ademen door je buik en borst, en direct weer uit te ademen zonder pauze. De ademhaling is vloeiend, als een continue golf die in en uit je lichaam stroomt.

Dan gebeurt er iets onverwachts. Een stroom van emoties borrelt op: verdriet, woede, vreugde of misschien iets wat je niet eens kunt benoemen. Tranen vloeien zonder dat je precies weet waarom. Dit is het moment waarop verborgen gevoelens aan de oppervlakte komen emoties die je misschien jarenlang hebt onderdrukt. De ademhaling creëert ruimte om deze emoties te laten bestaan, zonder oordeel.

Wanneer je ademhaling weer tot rust komt, voel je je lichter. Alsof een zware last van je schouders is gevallen. Je lichaam tintelt nog na, en je hart voelt geopend en warm. Er ontstaat een diepe verbinding met jezelf, alsof je een stukje van je ziel hebt teruggevonden.

Voel in het moment of je wilt wandelen, wilt delen of eventjes helemaal niets.

Terug in de villa wacht een lunch en creatieve workshop.

Je gaat aan de slag met de kracht van manifestatie. Je hebt ruimte gecreëerd om dat gene aan te trekken waar je naar verlangt.

Donderdag

E L E M E N T V U U R

Passie | vreugde | expressie

ONTBIJT

OCHTEND

VUURMEDITATIE EN
WORKSHOP OPEN JE HART

SENSUAL SELF
IN JE KRACHT STAAN & STRALEN

MIDDAG

LUNCH

WORKSHOP
ZELFLIEFDE & DANS
DURF JE RUIMTE IN TE NEMEN

AVOND

VUUR CEREMONIE

SUNSET DINER
TAPAS & DANCE NIGHT

23 OKTOBER

ELEMENT VUUR

We zijn toegekomen aan de laatste dag van het Retreat Programma. Vandaag ga je verbinden met jouw eigen kracht, jezelf vrij voelen in jouw expressie en vol zelfliefde jouw ruimte innemen.

De dag beginnen we in een cirkel. Iedereen mag een kaars aansteken als symbool voor hun innerlijke vuur. Daarna volgt een begeleide meditatie:

“Voel je hart en stel jezelf de vraag:

Waar verlang ik naar? Wat gun in mezelf vanaf vandaag?”

Je mag een intentie uitspreken over wat je wilt voelen of loslaten.

Wat neem je mee en wat laat je op het eiland achter?

Sensual Self is een liefdevolle uitnodiging om jezelf een mooie herinnering te geven en tevens een reminder hoe krachtig en prachtig jij bent! Hierna is er voldoende ruimte om te zwemmen of te genieten in de zon.

De lunch zal ook in het teken staan van het vuur element en zal er wat spiciness aan worden toegevoegd, zodat je dit mee kunt nemen naar de volgende workshop. Voel je lijf, beweeg intuïtief op muziek en wakker je innerlijke vuur aan! Maak kennis met salsa en bachata want we gaan dansen! Laat los: dans jezelf vrij op heerlijke muziek, zonder oordeel. Het doel is om je lichaam te activeren en de remmingen loslaten.

Nadat je helemaal warm bent blijven we in balans door weer even rust te nemen en de workshop verder te volgen met spiegelwerk & zelfliefde.

De zaadjes zijn gepland voor meer zelfvertrouwen en zelfliefde. En meer expressie en speelsheid in het dagelijks leven.

De brief die je maandag hebt geschreven mag worden verbrand tijdens de vuur ceremonie. We sluiten de avond mooi in verbinding en gezellig af.

Jouw innerlijke vuur is helemaal aan!

Vrijdag

ME TIME

WAAR HEB IK BEHOEFTE AAN?

DEZE DAG MAG JE HELEMAAL
ZELF INVULLEN. WIL JE HEERLIJK
WANDELEN IN DE NATUUR OF
AAN ZEE?

LEKKER CHILLEN AAN HET
ZWEMBAD MET EEN GOED BOEK
OF GEZELLIG LUNCHEN IN IBIZA
STAD?

VOEL ZELF AAN WAAR JIJ NAAR
VERLANGT. HET IS ZO FIJN OM AF
TE SLUITEN MET EEN DAG WAAR
NIKS MOET EN ALLES MAG.

HEERLIJK GO WITH THE FLOW!

JE HEBT HIERNA NOG EEN EXTRA
DAG. DAT BETEKEND EXTRA
GENIETEN VAN DE RUST EN JOUW
VRIJHEID!

zaterdag

DAG VAN VERTREK

WAUW, DE LAATSTE DAG
ALWEER. WAT EEN
TRANSFORMATIE BEN JE
DOORGEGAAN. ALLE GEVOELENS
HEB JE GOED DOORVOELD,
JE BENT HET AANGEGAAN EN ER
ALS EEN ANDER PERSOON
UITGEKOMEN.

YOUR AUTHENTIC SELF!

JE VOELT NU MEER VERBINDING
MET JEZELF, BENT IN JE LICHAAM
GEZAKT EN JE ZACHTE KANT HEB
JE OMARMD.

TROTS EN DANKBAAR VOOR DEZE
INNERLIJKE REIS!

DE CHECK-OUT IS OM 12.00 UUR.

JE KUNT ZELF KIJKEN OF JE
OPTIJD TERUG VLIEGT OF NOG
VAN HET MOOIE IBIZA WILT
GENIETEN!