



COMING HOME TO YOUR AUTHENTIC SELF

26 MAART T/M 2 APRIL 2027



Vrijdag

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!

VRIJDAG IS JOUW VRIJE DAG EN VALT
BUITEN HET OFFICIËLE
RETREATPROGRAMMA. ER STAAT
VANDAAG DUS GEEN PROGRAMMA
GEPLAND EN JE BENT HELEMAAL VRIJ
OM DEZE DAG IN TE DELEN ZOALS JIJ
DAT WILT.

WIL JE ERGENS LUNCHEN, VERTOEEVEN
IN IBIZA STAD OF LIEVER NAAR HET
STRAND?

MOCHT JE VOOR 15:00 UUR LANDEN
DAN NEEM IK JE KOFFERS IN
ONTVANGST ZODAT JE DAAR GEEN
OMKIJKEN NAAR HEBT.

DE CHECK-IN IN DE VILLA IS OM 15:00
UUR.

IN DE AVOND KUNNEN WE OPTIONEEL
GEZAMENLIJK ETEN, BIJ EEN
RESTAURANT IN DE BUURT VAN DE
VILLA.

Zaterdag

BODY ELEMENT AARDE

ONTBIJT

OCHTEND

VERBINDINGSCIRKEL
MEDITATIE & CACAO

ONTSPANNENDE YIN YOGA SESSIE

LUNCH

MIDDAG

WORKSHOP ZELFLIEFDE AAN ZEE
VERBINDEN MET JEZELF

MOMENT VOOR JEZELF
LAS DALIAS HIPPIY MARKET

AVOND

DINER

YOGA NIDRA | DIEPE ONTSPANNING
KLANKSCHALEN & SOUNDHEALING

B O D Y

E L E M E N T A A R D E

Tijdens het programma werken we met elementen, voor balans en diversiteit. Ieder element brengt je namelijk iets, voegt iets toe aan je systeem en kan op een andere laag in jou resoneren. Een fijne manier om te ontdekken en ervaren wat er in jou aanwezig is.

Vandaag staat het element Aarde centraal. Aarde gaat over gronden, vertragen, stabiliteit en thuiskomen in jezelf.

We starten de dag met een verbindingscirkel, meditatie en cacao. Een moment om samen te komen, te vertragen en bewust in te checken bij jezelf. Tijdens de Yin Yoga mag je vervolgens steeds dieper in je lichaam zakken en ervaren wat je nodig hebt.

Na de lunch gaan we aan de slag met zelfliefde. Tijdens de workshop 'Verbinden met jezelf aan zee' staan jouw behoeftes, verlangens en de relatie met jezelf centraal.

Wat heb jij nodig?

Waar verlang je naar?

En geef je jezelf daar ook de ruimte voor?

Daarna is er een moment voor jezelf op de Las Dalias Hippy Market.

Even niets hoeven en gewoon genieten, rondkijken, winkelen of lekker je eigen plan trekken.

We sluiten de dag samen af met een diner, Yoga Nidra, klankschalen en soundhealing. Je hoeft alleen maar te liggen, te luisteren en te ontvangen. Een moment om alles wat je vandaag hebt ervaren rustig te laten landen.

Vandaag mag je onthouden:

'Ik mag vertragen.'

'Ik mag luisteren naar wat ik nodig heb.'

'Ik ben het waard om goed voor mezelf te zorgen.'

Zondag

MIND ELEMENT LUCHT

ONTBIJT

OGHTEND

MINDFULNESS
WORKSHOP & MEDITATIE
RUIMTE CREËEREN
IN JE HOOFD & LICHAAM

MOMENT VOOR JEZELF

LUNCH

MIDDAG

INNERLIJK KIND MEDITATIE
& OPDRACHT

BREATHWORK
VERBONDEN ADEM
IN VERBINDING MET JEZELF

DINER

AVOND

MOMENT VOOR JEZELF
GENIET VAN DE SAUNA OF HOTTUB

M I N D E L E M E N T L U C H T

Vandaag staat het element Lucht centraal. Lucht gaat over helderheid, beweging, vrijheid en ruimte creëren.

Ruimte in je hoofd, in je lichaam en voor wat er werkelijk in jou leeft.

We starten de dag met een mindful ontbijt, gevolgd door een workshop en meditatie rondom het creëren van ruimte in je hoofd en lichaam.

Een moment om te vertragen en bewust te worden van je gedachten, patronen en wat er op dit moment in jou speelt.

Wat mag je loslaten? En waar mag weer ruimte voor ontstaan?

Daarna heb je een moment voor jezelf om te voelen wat jij nodig hebt.

Na de lunch gaan we verder met een innerlijk-kindmeditatie en bijpassende opdracht. Een moment om stil te staan bij oude emoties, overtuigingen en patronen die je misschien nog met je meedraagt.

Door te erkennen wat er in jou aanwezig is, ontstaat er ruimte om het los te laten en jezelf op een andere manier te ontmoeten.

Hierna volgt de verbonden adem sessie. Door bewust en diep te ademen, kom je uit je hoofd en meer in verbinding met jezelf.

Je krijgt de mogelijkheid om vastzittende emoties los te laten en te ervaren hoe het is om je lichter, vrijer en meer verbonden te voelen.

Voor het diner maken we een wandeling. Even bewegen, ademen en alles wat je vandaag hebt ervaren rustig laten landen.

We sluiten de dag af met een prachtige zonsondergang.

Vandaag mag je onthouden:

‘Ik mag loslaten wat mij niet meer dient.’

‘Ik creëer ruimte voor mezelf.’

‘Ik mag lichter en vrijer door het leven bewegen.’

Maandag

SOUL ELEMENT WATER

OCHTEND

ONTBIJT

INNERLIJKE RUST MEDITATIE &
STILTE WANDELING AAN ZEE

WORKSHOP
ONTDEK JOUW
LEVENSDOEL & ZIELSMISSIE

MIDDAG

BEACH PICKNICK

MOMENT VOOR JEZELF

SOUL & VISION BOARD
KRACHT VAN MANIFESTSTIE

AVOND

DINER

MOMENT OM TE LEZEN,
RELAXEN IN DE HOTTUB OF SAUNA

S O U L E L E M E N T W A T E R

Vandaag staat het element Water centraal.

Water staat voor flow, vertrouwen en overgave. Vandaag mag je minder vasthouden, meer voelen en vertrouwen op wat zich vanuit jou aandient.

We starten de dag met een innerlijke rust meditatie en een stiltewandeling aan zee. Een moment om uit je hoofd te komen, te vertragen en opnieuw contact te maken met jezelf.

Door de stilte en de natuur ontstaat er ruimte om te luisteren naar je intuïtie en de signalen van je lichaam, zonder alles te hoeven analyseren.

Tijdens de workshop 'Ontdek jouw levensdoel & zielsmissie' gaan we dieper kijken naar wat jou werkelijk drijft.

Wat voelt voor jou als jouw richting?

Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?

Tijdens en na de beach picknick is er alle tijd voor jezelf. Even niets hoeven, lezen, zwemmen, ontspannen of gewoon zijn. Deze momenten van 'nu-even-niets' zijn net zo belangrijk als de momenten waarop we actief aan de slag gaan.

In de middag zijn we creatief bezig met een Soul & Vision Board en de kracht van manifestatie. Je geeft vorm aan wat je diep vanbinnen verlangt en waar je naartoe wilt bewegen. Niet vanuit moeten, maar vanuit voelen, vertrouwen en ruimte geven aan wat zich mag ontvouwen.

We sluiten de dag af met een gezamenlijk diner. Daarna is er alle tijd om te lezen, te ontspannen in de hottub of sauna en de dag rustig te laten landen.

Vandaag mag je onthouden:

'Ik vertrouw op mijn innerlijke wijsheid.'

'Ik mag volgen wat goed voelt.'

'Ik hoef niet alles te controleren. Ik mag meebewegen met de flow.'

Dinsdag

LOVE ELEMENT VUUR

ONTBIJT

OGHTEND

GELEIDE MEDITATIE
SCHADUWWERK & ZELFLIEFDE

HIKE
ONTDEK DE VERBORGEN
SCHATTEN VAN HET EILAND

MIDDAG

LUNCH

BREATHWORK
LIGHT MY INNER FIRE

AVOND

DINER

VUUR CEREMONIE
THEMA LOSLATEN & AANTREKKEN

L O V E E L E M E N T V U U R

Vandaag staat het element Vuur centraal. Vuur gaat over innerlijke kracht, passie, transformatie en jezelf volledig durven laten zien.

Een dag om los te laten wat je niet meer nodig hebt
en bewust te kiezen voor wat je wél wilt meenemen.

We starten de dag met een geleide meditatie waarin we met schaduwwerk en zelfliefde naar binnen keren. Wat mag je aankijken?

Welke delen van jezelf mogen er meer liefde en aandacht krijgen?

Een moment om jezelf opnieuw te ontmoeten en te voelen wat er in jou mag
floreren.

Daarna trekken we eropuit tijdens een hike en ontdekken we de verborgen schatten van het eiland. Beweging, de natuur in en loskomen van alles wat je hoofd bezighoudt. Een moment om te genieten, te verbinden en de energie van het eiland te voelen.

Na de lunch steken we letterlijk en figuurlijk ons innerlijke vuur aan tijdens de breathwork sessie 'Light my inner fire'. Je mag loslaten wat je klein houdt
en opnieuw voelen waar jouw vuur van gaat branden.

In de avond sluiten we samen af met een diner en een bijzondere vuurceremonie rondom loslaten & aantrekken. Een moment om bewust afscheid te nemen van wat niet meer bij je past en ruimte te maken voor datgene wat je wél wilt uitnodigen in je leven.

Meer vertrouwen in jezelf, meer liefde voor wie je bent
en de vrijheid om steeds meer vanuit jezelf te leven.

Vandaag mag je onthouden:

'Ik vertrouw op mijn eigen kracht.'

'Ik laat los wat mij niet meer dient.'

'Ik mag voluit kiezen voor wat mij gelukkig maakt.'

Woensdag

AUTHENTIC SELF

ONTBIJT

OCHTEND

WORKSHOP VRIJHEID
DANS, STRAAL &
STA IN JE KRACHT

MIDDAG

LUNCH

FOTOSHOOT
SENSUELE & KRACHTIGE ZELF

AVOND

MOMENT VOORJEZELF

TAPAS & DANCE
CELEBRATE
YOUR AUTHETIC SELF!

A U T H E N T I C S E L F

We zijn aangekomen bij de laatste dag van het retreat. Vandaag staat jouw authentieke zelf centraal. Een dag om te voelen wie jij bent wanneer je even niets hoeft te bewijzen, niemand hoeft te pleasen en jezelf volledig toestemming geeft om er te zijn.

We beginnen rustig met een ontbijt en gaan daarna volgt de workshop 'Vrijheid, dans, straal & sta in je kracht'. Een uitnodiging om jezelf vrijer te voelen in je expressie. Om te bewegen, te voelen en misschien zelfs een stukje van jezelf terug te vinden dat je onderweg ergens bent kwijtgeraakt. Wat als je jezelf vandaag niet kleiner maakt, maar juist toestaat om te stralen? Daarna mag je dit gevoel meenemen naar de fotoshoot 'Sensuele & krachtige zelf'. Een moment om jezelf écht te zien. Om te voelen hoe mooi, krachtig en vrouwelijk je bent en daar een herinnering van mee naar huis te nemen. Een reminder voor de dagen waarop je het misschien even vergeet.

Na de lunch is er tijd voor jezelf. Om te ontspannen, te genieten en alles wat deze dag met je doet rustig te laten landen. In de avond vierten we jouw authentieke zelf tijdens een gezellige tapas avond. Samen eten, lachen, dansen en vooral genieten. Laat de muziek je meenemen, beweeg zoals jij wilt en vier jezelf precies zoals je bent. De afgelopen dagen hebben we naar binnen gekeken, losgelaten, gevoeld en nieuwe zaadjes geplant. En deze mogen thuis liefdevol verder groeien.

Meer zelfvertrouwen, zelfliefde, meer expressie en vooral de vrijheid om steeds dichterbij jezelf te blijven.

Jouw vuur brandt.

Niet om iemand anders te worden, maar om steeds meer jezelf te durven zijn.

Vandaag mag je onthouden:

'Ik mag helemaal mezelf zijn.'

'Ik mag stralen en gezien worden.'

'Ik vier wie ik ben.'

Donderdag

IN HET MOMENT ZIJN

WAAR HEB IK BEHOEFTE AAN?

DEZE WEEK DRAAIT OM JOU.
JOUW BEHOEFTE, VERLANGENS
EN GRENZEN. VOEL ALTIJD IN
HET MOMENT AAN. WIL JE
DEELNEMEN AAN HET
PROGRAMMA OF WIL JE
LEKKER CHILLEN AAN HET
ZWEMBAD MET EEN TIJDSCHRIFT
OF GOED BOEK?

VOEL ZELF AAN WAAR JIJ NAAR
VERLANGT. HET IS FIJN OM TE
WETEN DAT JE AANVOELT WAT
JOU ENERGIE GEEFT.
NIKS MOET EN ALLES MAG.

HEERLIJK GO WITH THE FLOW!

JE BENT OP EEN FIJN EILAND OM
TE GENIETEN VAN DE RUST EN
JOUW VRIJHEID!

A woman with long blonde hair, wearing a light blue dress and a colorful patterned headscarf, is sitting on a wooden swing. She is holding the ropes of the swing with both hands. The background is a bright blue sea under a clear sky. The entire scene is overlaid with a semi-transparent light orange rectangle containing white text.

Vrijdag

DAG VAN VERTREK

WAUW, DE LAATSTE DAG
ALWEER.

WAT EEN TRANSFORMATIE BEN JE
DOORGEGAAN. ALLE GEVOEELENS
HEB JE DOORVOELD, JE BENT HET
AANGEGAAN EN JE BENT ER ALS
EEN ANDERE VROUW
UITGEKOMEN.
LICHTER. VRIJER. STRALENDER.

YOUR AUTHENTIC SELF!

JE VOELT NU MEER VERBINDING
MET JEZELF, BENT MEER IN JE
LICHAAAM GEZAKT EN HEBT JE
ZACHTE, VROUWELIJKE KANT
OMARMD.

IT'S TIME TO SHINE YOUR LIGHT!

DE CHECK-OUT IS OM 10.00 UUR.

VANAF DAAR KUN JE ZELF
KIJKEN OF JE OP TIJD
TERUGVLIEGT OF NOG WAT
LANGER WILT GENIETEN VAN
HET PRACHTIGE IBIZA.
NEEM VOORAL MEE WAT DEZE
WEEK JE HEEFT GEBRACHT EN
VERTROUW EROP DAT DIT PAS
HET BEGIN IS.

8 Dagen

EEN RETREAT VAN 8 DAGEN,
MET EXTRA RUIMTE VOOR JOU.

VEEL RETREATS DUREN 5 DAGEN,
WAARBIJ DE AANKOMST- EN
VERTREK DAG VAAK AL
ONDERDEEL ZIJN VAN DIE VIJF
DAGEN. IK HEB ER BEWUST VOOR
GEKOZEN OM DE VILLA 8 DAGEN
VOOR JULLIE OPEN TE STELLEN,
ZODAT ER RONDOM HET RETREAT
EXTRA TIJD IS OM RUSTIG AAN
TE KOMEN, TE ONTSPANNEN EN
NA AFLOOP WEER TE
INTEGREREN.



RETREAT PROGRAMMA

VRIJDAG 26 MAART AANKOMST DAG | VRIJE DAG

Land je vóór 15.00 uur? Dan neem ik je koffers alvast in ontvangst en breng ik je naar een fijne plek in de buurt waar je de middag zelf kunt doorbrengen. Land je na 15.00 uur? Dan breng ik je rechtstreeks naar de villa en kun je vanaf daar zelf bepalen. Deze eerste dag mag je zelf indelen, zodat je rustig kunt aankomen en in de Ibiza-flow kunt komen.

ZATERDAG 27 MAART T/M WOENSDAG 31 MAART RETREAT DAG 1 T/M 5

Volledig retreat programma + Ontbijt, Lunch en Diner.

1 APRIL DONDERDAG | VRIJE DAG

In de ochtend kun je lekker fruit pakken, muesli met yoghurt nemen of zelf een omelet of smoothie maken. Je bepaalt helemaal zelf hoe je deze dag wilt invullen. Misschien sta je vroeg op om Ibiza-stad te ontdekken, ga je een paar prachtige plekjes bezoeken of doe je juist lekker rustig aan en voel je waar je vandaag behoefte aan hebt. Deze dag is vrij en open om in te delen zoals het voor jou fijn voelt.

2 APRIL VRIJDAG VERTREK DAG | VRIJE DAG

Vandaag is de check-out om 10.00 uur. Omdat deze dag bewust als vrije dag is toegevoegd, vliegt iedereen op een ander tijdstip terug naar huis of blijft nog wat langer op Ibiza. Daarom regel je op deze dag zelf je vervoer naar de airport. We ontmoeten elkaar allemaal al vooraf in Nederland. Daar bespreken we samen de verdere details rondom taxi's en vervoer tijdens de vrije dagen. Tijdens het 5-daagse retreatprogramma zelf is al het vervoer inbegrepen.