

# Reflectieweek voor vrouwen

*Gun jezelf een cadeau en kom tot innerlijke balans in de Spaanse natuur*

**17 t/m 23 september 2023**



## **Er even tussenuit?**

Ook zo toe aan tijd voor jezelf in een andere omgeving? Weer in verbinding komen met je eigen verlangens en drijfveren? Wil jij de zon op je bol voelen maar ook weer in jezelf? In de prachtige natuur van het Spaanse Aiguës nabij Alicante, verzorgen wij een 6-daagse reflectieweek met ruimte voor eigen invulling en ontspanning.

In deze helende week kom je helemaal tot jezelf, want vanuit een heerlijke rust biedt het gevarieerde programma jou de kans je verlangens achterna te gaan. Diverse (creatieve) opdrachten, brengen je inzicht in hetgeen jou mogelijk belemmert te doen wat je diep van binnen écht wilt doen. Dat kan gaan over je waarden en overtuigingen, je valkuilen, de maskers die je geneigd bent te dragen. Maar ook hoe je beter kan omgaan met jezelf en anderen en hoe je zorgvuldig je eigen grenzen kan bewaken. Via inspirerende oefeningen ga je steeds met je eigen persoonlijke ontwikkeling aan de slag. Je komt tot innerlijke rust, krijgt meer energie en zelfvertrouwen en dat alles leidt tot meer innerlijke balans.

Je maakt deel uit van een kleine groep (6 tot 10 deelnemers). Zo ben je verzekerd van veel persoonlijke aandacht. Om het evenwicht te bewaren tussen in- en ontspanning zijn de avonden vrij en is de woensdag een rustdag. Eventueel kun je je dan laten verwennen door een aroma Touch massage of een klankschaalmassage. Er worden smakelijke Spaanse gerechten geserveerd. Een zwembad, jacuzzi en dakterrassen dragen bij aan heerlijke relaxmomenten. In deze reflectieweek is niets verplicht en dragen alle energie gevende dagen bij tot meer contact met jezelf, waardoor je weer opgeladen en voldaan naar huis gaat. Een mooier cadeau kun je jezelf niet wensen, toch?

## Wie zijn wij:



Jolanda Stoel

Sinds november 2019 woon ik met mijn echtgenoot op een berg in het Spaanse Aigües, nabij Alicante. De zon, prachtige natuur en het ontspannen leven hier wil ik graag met jullie delen. Net als mijn kennis in Systemisch werken, Transactionele Analyse en NLP. Hiervoor heb ik mijn NLP Practitioner opleiding afgerond en de 3-jarige opleiding Professionele Communicatie van Phoenix in Utrecht.



Monique Hoogenboom-van den Braak

*Master trainer in (H)NLP, (kunstzinnig) Coach en -Therapeut, Systemisch Opsteller en Rouwbegeleider*

Sinds 2007 werk ik als zelfstandige vanuit mijn bedrijf Parenda NLP Academie ([www.parenda.nl](http://www.parenda.nl)). Samen met mijn man Peter woon en werk ik in het prachtige natuurgebied van Hoogland West. Ik voel mij een bevoorrecht mens, dat ik steeds weer mag meereizen op het persoonlijke ontwikkelingspad van heel veel mooie mensen.

## Wat is inbegrepen?

- 6 dagen verblijf met ontbijt, lunch en diner inclusief koffie, thee of frisdrank bij Finca Bilou te Aigües\*.

*\* dieet, vegetarisch etc. in overleg en alcohol tegen afzonderlijke betaling*

- Overnachtingen in tweepersoonskamer met douche en toilet\*.

*\* mogelijkheid voor éénpersoonskamer tegen meerprijs*

- 4 dagen training op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.



## **Investering**

Prijs per persoon inclusief 6 overnachtingen, 4 dagen training, alle maaltijden en frisdranken.

- Op basis van twee personen op een kamer: **€ 895,--**
- Op basis van één persoon op een kamer: **€ 995,--**

## **Praktische informatie**

- Aankomst: zondag 17 september 2023 vanaf 16 uur.
- Vertrek: zaterdag 23 september 2023 uiterlijk 10 uur.
- Verblijfsduur: 6 overnachtingen

## **Exclusief**

- Vliegtickets
- Annulerings- en reisverzekering
- Transfer en/of autohuur (vraag ons naar de mogelijkheden)
- Maaltijden buiten het verblijf

**Voor boekingen en/of informatie: Jolanda Stoel**

**T:** 0031646235687

**E:** [stoelijolanda@hotmail.com](mailto:stoelijolanda@hotmail.com)