

De Life Design Retraite

10 t/m 14 oktober in Portugal



Een week lang genieten van een prachtige omgeving, fijne mensen en ondertussen ook nog aan jezelf werken.....klinkt goed? Dan is de Life Design Retraite iets voor jou! Van 10 t/m 14 oktober gaan we met een kleine groep (tussen de 6 en 10 personen) naar de Algarve, waar we verblijven in gerenoveerde boerenwoningen omringd door schitterende natuur. In de ochtenden wordt er een groepsprogramma aangeboden waarin je onder professionele begeleiding gaat onderzoeken hoe je meer geluk in je leven kunt brengen. In de middagen ben je vrij om te genieten van de natuur, het zwembad, of een individuele coachingssessie te volgen. Aan het eind van de retraite week ben je uitgerust, opgeladen, heb je nieuwe mensen ontmoet en ga je naar huis met een *Life Design*: een concreet stappenplan voor een gelukkiger leven.



Wat is een retraite precies en wat heb je eraan?

Een retraite is een periode van bezinning waarin je even uit het dagelijks leven stapt en de tijd neemt om na te denken over wat belangrijk voor je is. Het buitenland verdient hierbij de voorkeur omdat je dan gemakkelijker afstand kunt nemen van de dagelijkse beslommingen in je eigen omgeving. Er zijn vele verschillende vormen van retraites, variërend van spirituele verdieping en stilteweken tot programma's die gericht zijn op yoga, wandelen of andere activiteiten.

Op retraite gaan is misschien wel het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven. Tijdens een retraite kom je los van de hectiek van alledag en de onrust in je hoofd. Je trekt je even terug om aandacht te geven aan wat je wezenlijk bezielt en beweegt. Je maakt als het ware een reis in jezelf. Je lichaam, geest en ziel mogen op een diep niveau uitrusten en herstellen.

Het Life Design concept

Onder professionele begeleiding van een Lifecoach ga je onderzoeken op welke wijze je nog meer geluk in je leven kunt brengen. Je neemt jezelf onder de loep: *Hoe sta ik ervoor? Wat wil ik anders? Wat kan ik? Wat zijn mijn natuurtalenten? Hoe laat ik mijn diepste wensen in vervulling gaan?* Hierbij ligt de focus op het ontdekken van je diepere drijfveren, passie en zielsverlangens. Maar er wordt ook gekeken naar alles wat jouw geluk in de weg staat en hoe je jezelf vrij kunt maken van deze eventuele belemmeringen.



Het programma is een uitgebalanceerde mix van groepsbijeenkomsten, workshops en individuele oefeningen die allemaal leiden tot een dieper zelfinzicht. Het groepsproces werkt hierbij ondersteunend, maar er is ook veel ruimte voor individuele begeleiding. Aan het eind van de retraiteweek ben je uitgerust, opgeladen en ga je naar huis met een nieuw *Life Design*: concrete stappen die je kunt ondernemen om optimaal geluk voor jezelf te creëren.

Het programma

Het programma duurt 5 dagen en elke dag staat in het licht van een specifiek thema. Een gedetailleerd programma wordt een aantal weken van tevoren aan de deelnemers gestuurd. Maar je kunt denken aan thema's als *Zelfvertrouwen, Kernkwaliteiten & Talenten, Relaties* en *Zingeving*.

Voor ontbijt, lunch en avondeten wordt gezorgd. Het is vooral de bedoeling dat je voldoende rust krijgt en kunt genieten van de prachtige omgeving (en het zwembad ☺), dus er zal ook veel tijd zijn voor ontspanning.

- 08:00 – 09:00 Elke ochtend voor het ontbijt wordt er Rope yoga gegeven in de groepsruimte. Rope yoga is een uit India afkomstige vorm van yoga waarbij gebruikt wordt gemaakt van touwen. De lessen worden gegeven door Yannick Smits, die zijn training in Californië voltooide en als eerste Rope Yoga in Nederland introduceerde. Zie zijn website voor meer informatie: www.russayog.nl.
- 09:00 – 10:00 Ontbijt
- 10:00 – 14:00 Na het ontbijt is er steeds een groepsbijeenkomst onder leiding van de Lifecoach. Het thema van de dag wordt hierbij ingeleid en er worden gezamenlijk oefeningen gedaan die gericht zijn op het ervaren van jouw belangrijkste verlangens en drempels op dat specifieke thema. Lunch is inbegrepen.



14:00 – 19:00 Vrije tijd. Ruimte voor ontspanning aan het zwembad, strand of een wandeling in de omgeving. Ook bestaat de optie om een individuele sessie Omega Health Coaching te volgen. Deze coachingsmethode is ontwikkeld door Roy Martina en wordt gegeven door Yannick. Let op: een sessie kost 75 euro en is niet inbegrepen in de retraiteprijs.

19:00 – 21:00 Diner

Data en locatie

De retraite wordt gehouden van 10 tot en met 14 oktober 2011. Dat valt van maandag tot en met vrijdag. Het wordt je sterk aangeraden om de weekenden hier omheen te koppelen aan je verblijf, zodat je je rustig kunt voorbereiden op en nagenieten van alles wat je meemaakt.

De locatie is het prachtige Monte Rosa in het zuidwesten van de Algarve, Portugal. Voor meer informatie en foto's kun je kijken op deze website: www.monterosaportugal.com.

Kosten

De totale prijs is afhankelijk van wanneer je de vlucht boekt en welke soort accommodatie je verkiest. Zie de uitleg hieronder. De prijs voor deelname aan het programma is 450 euro per persoon. Een rekenvoorbeeld is dan:

Retour vlucht Amsterdam – Faro	€ 205,-
5 dagen logies & eten á 60,-	€ 300,-
Deelname retraite	€ 450,-
-----+	
<i>Totaal</i>	<i>€ 955,- all in</i>

Logies & eten

De dagprijs is 60 euro per persoon voor accommodatie op basis van een gedeelde kamer, inclusief maaltijden (ontbijtbuffet, lunchpakket, driegangendiner incl. wijn).

Qua accommodatie zijn er verschillende mogelijkheden. Vanuit *InVida* hebben wij een reservering van een aantal kamers waar we op basis van gedeeld logies verblijven. Als je liever een kamer alleen wilt kan dat ook maar betaal je een toeslag van 10 euro per dag.

Let op: er zijn maar 3 kamers waar deze mogelijkheid voor bestaat, dus boek snel als je een kamer voor jezelf wilt!

Transport

Het dichtsbijzijnde vliegveld is Faro. Het ticket regel je zelf, bijvoorbeeld via het internet. Je boekt op het internet meestal de heen en terugreis apart. Zo kun je zelf precies bepalen op welke dagen je vliegt, afhankelijk van gunstige tarieven/prettige reistijden. Suggesties: www.transavia.nl (vanaf R'dam, A'dam of Eindhoven), www.ryanair.com (vanaf Maastricht, Eindhoven, Bremen, Düsseldorf-Weeze of Brussel), of www.flytap.com (vanaf Amsterdam). Over het algemeen geldt dat hoe vroeger je boekt, hoe minder je betaalt.

Prijsindicatie: op 1 augustus was een retourvlucht van Amsterdam – Faro van 8 t/m 16 oktober beschikbaar voor de prijs van € 205,-.

Vervoer van en naar het vliegveld wordt geregeld door *InVida*.

Informatie & aanmelding

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je contact opnemen met:

InVida Coaching

Selena van Apeldoorn
info@invidacoaching.nl
0620057245