

Ga je mee op Happiness Retreat?

ONTDEK HIER ALLE INFO



HAPPINESS RETREAT SPANJE APRIL 2025

Zin in een zalige 6 dagen vol Yoga, Pilates, Workshops rond persoonlijke ontwikkeling maar ook rust, lekker eten, thuiskomen bij jezelf, omgeven door de natuur en in verbinding met andere gelijkgestemde zielen?

YOUR JOURNEY STARTS NOW!

DATA

We komen aan op het Retreat op maandag 28 april 2025 en we vertrekken terug naar huis op zaterdag 3 mei 2025.

SORRY BOYS! DIT IS EEN WOMEN ONLY RETREAT...

6 dagen - 5 nachten

Waar gaan we naartoe?

We reizen af naar Can Portell, te Sant Andreu del Terrè, dat ligt op een half uur rijden van de Frans-Spaanse grens, vrij verscholen in het Catalaanse platteland. (Spanje)

Het bevindt zich precies tussen Perpignan en Barcelona en op 30 km van de idyllische stranden aan de Costa Brava.

De Pyreneeën strekken zich over de volle breedte van de horizon uit.

Can Portell is een B&B die een specialisatie hebben in het organiseren van Yoga retreats en straalt een Bohemian - flamenco vibe uit.

Neem gerust een kijkje op hun website!

<https://www.123ole.nl/mas-ferrer/>

Mas Ferrer, de ruimtes die wij ter beschikking hebben voor het retreat zijn allemaal prachtig ingericht, hebben een badkamer per slaapkamer (2 persoonskamers), er is een gemeenschappelijke woonkamer, keuken, zwembad, de natuur is overal aanwezig en we beschikken het ganse retreat over de Yogaruimte zowel binnen als het Yogaplatform buiten.

Onze Retreat locatie bevindt zich op 27 km van de luchthaven van Girona en op 126 km van de luchthaven van Barcelona.



Wat gaan we daar dan net doen?



Fun hebben!

Yes baby! We gaan genieten!

We gaan voor een 6 dagen genieten, de natuur in, lachen, dansen, springen, ... Lekker eten, tot rust komen hoort er zeker ook bij en jezelf eens goed opladen.

We gaan werken aan onszelf, aan ons lichaam, onze mindset en aan onze energie.

Yoga, Pilates, Breathwork, workshops rond ons energetisch lichaam, meditatie en veel inspiratie om de meest geweldige versie van jezelf daar boven te halen en mee naar huis te nemen.

Wie gaat er nog met ons mee?

Jij! ;-)
En ik! ;-)

Mijn echtgenoot en mijn dochter zijn daar ook!
Maar daarnaast bieden we ruimte aan maximum 20 personen.

Wij vertrouwen erop dat we allemaal toffe madammen meenemen die ook hetzelfde willen als jij. Genieten, plezier maken, aan zichzelf werken en een goede, positieve energie meedragen. Elkaar ondersteunen op mooie en misschien wat moeilijkere momenten maar vooral de Yogafilosofie hoog in het vaandel dragen.

Kleine tip: Wil je mee maar heb je nog nooit een les gevolgd bij mij?

Doe dat een keertje... lukt dat niet qua afstand? Geen probleem. Dan neem je online een lesje.
Soms is dat beter om elkaar al even te leren kennen.



Wat is mijn missie tijdens deze retreat?

Ik wil jou de tijd van je leven bieden.

Jaren geleden stapte ik zelf uit de ratrace van het leven. Ik stapte uit de maatschappelijk vakjes, liet al de moetjes los en ging leven volgens wat mijn hart en intuïtie me vertelde.

Ik ben een verpleegkundige van opleiding, Yogateacher en volgde daarnaast nog verschillende opleidingen rond Yogatherapie, energetische therapie, chakraleer, ... maar ook voetreflexologie, voedingsbegeleiding...

Ik heb de voorbije 10 jaar als een spons zoveel kennis rond persoonlijke ontwikkeling opgeslorpt wat mij zo gelukkig maakte en waar ik mezelf mee kon helen zodanig dat ik nu met de Yogastudio, individuele therapieën alsook met de retreats anderen wil meenemen op dat vrije pad.

Jouw lichaam en mindset alsook jou spiritualiteit in balans zetten, leren kennen, ondersteunen en laten groeien is het mooiste cadeau dat je jezelf kan geven.

Op deze retreat doen we dit samen....



Wat zit er allemaal in de prijs?

Wel....

In de prijs van ons Happiness retreat Spanje April 2025 is inbegrepen:

- 5 nachten in een 2 persoonskamer met badkamer
- Glasje cava en hapje bij aankomst
- Ontbijt, lunch, avondmaal (3 gangen) met een wijntje :-)
- Water, thee en koffie tijdens de maaltijden
- 1 snack per dag
- Toegang tot het verwarmd zwembad.
- Gebruik van de faciliteiten op het domein. (keuken, woonkamer,..)
- Onbeperkt water met de 'Join the Pipe' waterfles
- Alle Yogalessen
- Alle Workshops
- Aankomst cadeautje
- Een verrassingsetentje dat wij je trakteren op de laatste avond in ons eigen dorpje waar we zelf 'deels wonen', L'estartit!
- Vervoer naar L'estartit met een bus.
- Mijn energie ;-)
-

Waar zorg jij zelf nog voor?

- Een vlucht naar de luchthaven van Girona of Barcelona. Wij houden de vluchten wel mee in het oog. Ik geef ook door via de Whatsappgroep die we gaan aanmaken wie via welke weg naar daar gaat.
- Vervoer van de luchthaven naar de B&B en op het einde van de B&B naar de luchthaven.
- Of misschien vind je een roadtrip wel leuk met een aantal deelnemers? Met de wagen 1278 km vanuit Antwerpen.
- Drinken (los van het water en de drank tijdens de maaltijden) is niet inbegrepen tijdens het retreat. De B&B heeft een bar waar je zelf een drankje kan nemen en elke ochtend afrekent met de dame van de B&B.

Hoe ziet onze week eruit?

Ik heb nog even tijd dus de exacte planning ken ik nog niet maar ik kan je al wel een basis geven die we al uitgewerkt hebben. Laat de exacte planning maar een verrassing zijn. ;-)

Onze basis planning Happiness retreat 2025

Aankomst maandag 28 april vanaf 15u (ongeveer he)

Ontvangst met cava en een hapje!

B&B ontdekken, elkaar leren kennen, meditatie moment, avondmaal, dankbaarheids-Yogales.

De andere dagen houden we een soort schema aan.

Ontbijt 9u - 10u30

Meditatie/Yoga / Pilates 11u - 12u

Lunch 13u

Workshops/breathwork/vrouwencirkel...

Yoga/Pilates of danceworkout

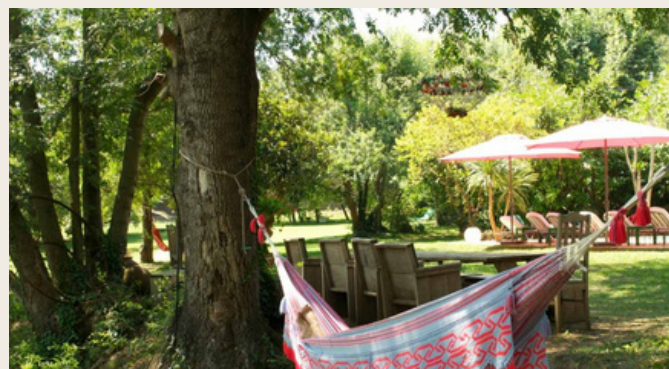
gepland tussen 15u - 18u

Avondmaal 19u

Verbindend afsluiten aan het zwembad/woonkamer of in de Yogaruimte met een gezellige babbel, een opdracht of een meditatie rond 21u.

De voorlaatste dag nemen we jullie 's middags mee naar L'Estartit waar wij dus ons plekje hebben. Daarvoor voorzien we vervoer met een busje. Een Yogales op een speciale locatie en een etentje op een mega toffe plek!

De laatste dag moeten we om 10 uur de B&B verlaten jammer genoeg! We kunnen nog iets gaan drinken nadien en dan laten we jullie helemaal terug vrij!



Good to know...



Het is jouw “getaway” van alles...

Dat wil zeggen dat tussen de activiteiten door, na het avondmaal, weet ik veel wanneer er zich tijd aanbiedt, jij kan doen wat je graag doet.

Wil jij op jezelf ergens in de natuur een boekje lezen, schrijven, een wandeling doen, op je kamer vertoeven, aan het zwembad hangen,...

Jouw keuze!

We maken bewust wel de keuze de dagen goed te vullen met veel persoonlijke ontwikkeling en beweging maar we laten zeker ruimte om te kunnen doen waar jij je goed bij voelt.

Ben jij lactose intolerant, een **bepaalde voedselallergie** of wat dan ook? Laat het me even weten. De dame van de B&B geeft dit door aan de keuken en daar kan dan voor gezorgd worden.

Good to know...



Deze regio bevat een wisselend mediterraans klimaat!

We zijn daar met het retreat eind april - begin mei en het weer daar heb je die periode het raden naar. Al bijna 17 jaar komen we zelf in deze streek en dit tijdens de verschillende seizoenen. Het is soms heel wisselend in het weerbeeld.

We hebben er al periodes gehad rond april - mei dat het 25 - 26 graden is en echt bikini weer, de meeste periodes dat we daar zijn rond die tijd genieten we van heerlijk T-shirt en korte broek weer met nog frisse ochtenden en avonden maar we hebben ook al periodes gekend dat het bewolkt is, wat regenachtig...

Wij hopen op dat beginnend prachtige zomerweer maar dat kunnen we je niet beloven! Vul je valies dus met wat gevarieerde kledij! ;-)

Het zwembad is verwarmd trouwens!

Zwemmen doen we dus zeker!

Good to know...



Zoals al eerder hier gezegd , **drank is niet inbegrepen in de prijs** uitgezonderd tijdens de maaltijden en water heb je wel steeds ter beschikking.

Wil je andere dingen drinken dan begeef je jezelf naar de bar en kan je daar iets aankopen.

We werken met het stukje op het domein waar de Yoga voorzieningen zijn. Dat wil zeggen dat we **allemaal 2-persoons slaapkamers hebben** die telkens ook een badkamer hebben. Dus elke 2-persoonskamer heeft zijn eigen badkamer.

We blijven zo goed als op het domein van de B&B omdat we daar echt een aantal dagen aan onszelf gaan werken maar **de voorlaatste dag nemen we jou mee naar L'Estartit**. Daar kunnen we kuieren in de winkelstraatjes, het kerkje bezoeken, het strand opzoeken, zorgen we nog voor een Yoga - meditatie moment en nodigen we jullie uit om tapas te gaan eten in onze favoriete surfclub!

Praktisch

Jij wil meegaan naar deze prachtige plek en jezelf eens even tonnen me-time en liefde geven!

Deze reis bedraagt 1395 euro MAAR jij kan één van de laatste plekjes nemen aan een last-minute korting van 1195 euro

Je bent overtuigd en gaat met ons mee!

Yes! Ik kijk er zo naar uit om samen met jou op pad te gaan. Op pad in Catalonië, op pad naar je innerlijke zelf en op pad op de reis die wij gemaakt hebben.

Schrijf jezelf dan NU in...

Stuur een mailtje naar info@healyourhealth.be waarin je aangeeft dat je mee wil op Happiness Retreat Spanje april 2025! Stel jezelf even voor moest ik je nog niet kennen. ;-)

Daarna ontvang jij van mij alle betaalgegevens.



Praktisch

- Jouw deelname is pas volledig als we het ganse bedrag van de reis hebben ontvangen.

Bij het werken met het voorschot is jouw plekje wel gereserveerd maar we bevestigen het pas als we de volledige som hebben ontvangen.

- We maken geen facturen op voor deze retreat.
- Een reis en/of ongevallen verzekering sluit je best zelf af. Wij zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen tijdens activiteiten in de B&B en activiteiten buiten de B&B.
- Wanneer je jouw reis wil annuleren na 31 januari is er geen refund meer mogelijk. Hebben we een wachtlijst met iemand die je plekje kan overnemen dan kunnen we nog iets regelen maar indien dat niet zo is kunnen we niet aan een terugbetaling doen. Ook wij hebben onze financiële verplichtingen naar het verblijf toe.
- Na inschrijving en betalen ontvang je van ons steeds een bevestiging van je boeking en die we je ook nog vragen te ondertekenen met enkele ‘huisregeltjes’ en ons terug te bezorgen.



Ik kijk er naar uit!

3 jaar geleden openden wij onze eigen Yogastudio...

Vanuit een missie, een visie en een passie om anderen te mogen begeleiden naar de mooiste meest geweldige en gelukkigste versie van zichzelf.

Wetende dat de wereld van persoonlijke ontwikkeling van mij een beter, mooier en gezonder mens maakte.

Nu, drie jaar verder, zijn we heel trots dat we deze volgende stap vanuit onze Yogastudio aan jou mogen voorstellen.

Een Happiness Retreat in ons favoriete deeltje Spanje waarbij we jou ook nog eens meenemen naar onze Catalaanse thuishaven!

Heb jij zin om deze persoonlijke reis aan te gaan?

We maken er een prachtige tijd van...

Dikke zoen!

Lindsay, Kristof en Lenke

