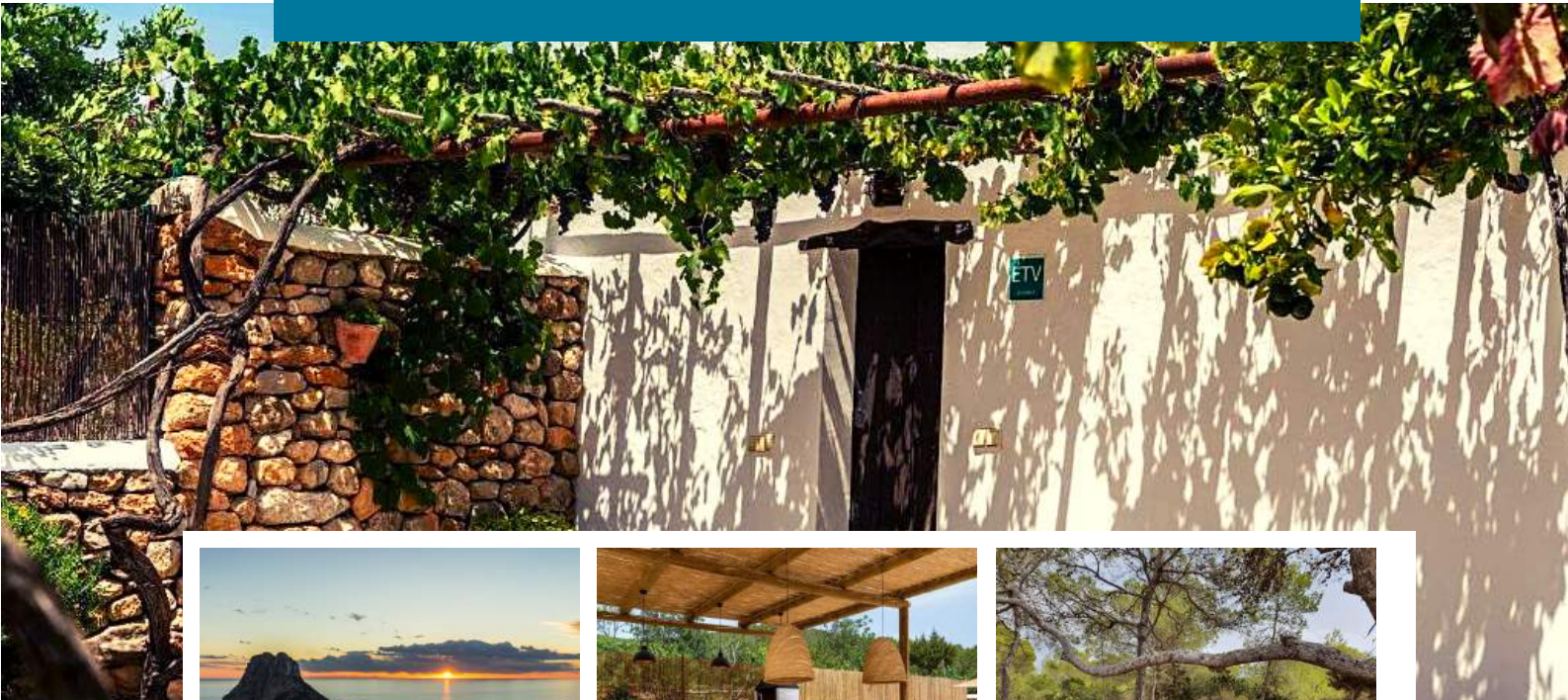


# Pak je koffer

*Juist als het leven net iets te veel van je heeft gevraagd!*

## YOUbuntu Empowerment Retreat Ibiza



### Net 1 storm teveel.

Ons leven kent de nodige uitdagingen, tegenslagen, ups en downs. Bij iedereen passeren er stormen en komen er fijne zomeravonden. Soms kom je op een punt in je leven dat je net iets te veel van die stormen hebt moeten doorstaan.

Je hebt bijvoorbeeld een intense tijd gehad, recent of langer geleden. Je bent je innerlijk kompas kwijt. Je ervaart alles misschien als een uitputtingsslag, de vermoeidheid neemt toe en de levensenergie neemt af.

De hele wereld om je heen draait op volle toeren maar jij hebt een groot verlangen naar een break.

### Herkenbaar?

Ga dan mee op de "YOUbuntu Empowerment retreat op Ibiza".

Een week waarbij jij in een open, warme en vrije setting, kunt onderzoeken wat jouw veerkracht kan vergroten. Hoe jij hierin kunt groeien zodat je meer mildheid, kalmte en ruimte gaat ervaren. Dit gaan we doen door de natuur op te zoeken, te mediteren, inspiratiesessies te volgen, verhalen en ervaringen te delen. En dat alles op het mooie Ibiza, waar rust, een fijn klimaat, lekker eten en ruimte voor jezelf allemaal aanwezig is. Het verstillen en met elkaar als groep zijn maakt veel meer mogelijk, dan wanneer je hier alleen voor gaat zitten.

Het wordt een liefdevolle intense week met jezelf en fijne mensen om je heen. Een week die voor jou voor een langere tijd als bron van empowerment zal voelen zodat jij hier in jouw leven verder op kunt bouwen.

We verblijven in een fijn, ruim huis in het noordoosten van Ibiza, dichtbij de kust. Hier beschikken we over de 400 jarige finca met een heerlijke grote tuin. De locatie alleen al is een cadeau voor jezelf. Uiteraard zal er aan fijn eten en goede zorg niets ontbreken, dat is wat wij jou willen geven.

We gaan er natuurlijk ook op uit. Genieten van een wandeling in de mooie natuur, we zoeken de zonsondergang op en we zullen wat baaitjes bezoeken. En zo maak je op een bijzonder manier kennis met de energieke vibes van Ibiza.

Wij zien naar jullie komst uit, hartelijke groet

*Erwin & Miriam*

Interesse of meer informatie, [youbuntu.nl](http://youbuntu.nl)

[miriam@youbuntu.nl](mailto:miriam@youbuntu.nl)

# YOUbuntu Empowerment Retreat Ibiza Praktische informatie



Empowerment retreat Ibiza bied jou:

Een pas op de plaats, echt even me-time. Relaxen, verstillen en rust na een intense periode. Verdieping in je leven. Jouw empowerment vergroten. Ruimte geven aan een verlies. Kennismaken met mindfulness en compassiemeditatie. Bronnen van kracht (her)vinden en aanboren. Het ontmoeten van andere mensen.

Zon, zee en kennismaken met de vibes van Ibiza.

Het kan echt anders, van overleven naar leven

Precies dat verschil. Van het in je uppie dragen van je last en maar doorgaan, naar het bewust aan de slag gaan met jezelf en de support van de groep. De ervaring leert dat het doorbreken van ineffectieve patronen makkelijker gaat door er echt even uit te breken. Letterlijk weg stappen uit de situatie waarin je je soms gevangen voelt. Niet op de vlucht maar op avontuur met jezelf en met anderen om te kunnen leren van het leven.

Een week vol mogelijkheden en ontdekkingen.

Ibiza, het eiland alleen al brengt je magie. De zon, de natuur, de vrijheid, het heerlijke eten en de vriendelijke bewoners. De week is vooral bedoeld om met jezelf aan de slag te gaan. Om te onderzoeken wat je kunt doen of laten om je veerkracht te vergroten. We werken met een weekprogramma met hierin momenten van mindfulness en compassie meditatie, verstillingsmomenten en gerichte opdrachten. Een basis om jouw persoonlijke empowerment proces opgang te brengen en richting te geven. Naast het basisprogramma kun je ook kiezen voor individuele coaching of extra momenten van rust. Je kunt de week zo benutten dat jij optimaal van jouw break kunt genieten.

Een mooi programma vol variatie. Van actief in de natuur met jezelf aan de slag tot het genieten van wat Ibiza je brengt. Voor vertrek is er altijd een online kennismakingsmeeting waarin het programma verder toegelicht wordt en ruimte voor vragen is.

Globaal een view op het programma;

- start van de dag met meditatie
- wandeling door de prachtige natuur met mooie vergezichten
- inspiratiesessies over veerkracht en empowerment
- werken aan persoonlijke veerkracht
- onderzoeken van eigen krachtbronnen
- ruimte om aan de slag te gaan met verlies en rouw
- individuele coaching, op gewenste momenten
- bezoek aan een van de hippiemarkten
- inzicht in je (familie) systeem en (her)vinden van je plek
- stille en verdiepingsmomenten
- drumceremonie of ademsessie sjamanistisch
- afsluitende zonsondergang ceremonie
- bezoek aan krach- en prachtplek Es Vedra
- middag -avondje idyllische baai
- cacao ceremonie
- mogelijkheid voor boottocht rondom het eiland - massage - (meerprijs en bij voldoende interesse)



**Data 2022 & 2023**

06 t/m 12 oktober 2022

11 t/m 17 mei 2023

# YOUbuntu Empowerment Retreat Ibiza Praktische informatie



**Groepsgrootte :**  
maximaal 6 deelnemers

## **Inbegrepen ;**

Weekprogramma combinatie van theorie en interactief met diverse werkvormen.

- Variatie qua plek als we aan de slag gaan, soms bij het huis en deels op locatie, mooie plekken in de natuur.
- Sessie systemische coaching met paarden.
- Kennis maken met mooie plekken op het eiland.
- Drumsessie.
- Meet-up met de deelnemers voor vertrek via Zoom
- Transfer op Ibiza van / naar het vliegveld
- Dagelijks programma incl meditatie en coaching (groep en individueel)
- 6 x Overnachting
- Ontbijt, brunch, snack en diner
- Onbeperkt water, koffie, thee en fruit
- Gezamenlijke auto met chauffeur
- Meet-up online maand na terugkomst

## **Niet inbegrepen**

- Vlucht
- Reis- en annuleringsverzekering
- Uitgaven zoals huur zonnebed, drankjes op terras
- Eenmalig diner (restaurant) bij baai



## **Kosten (alle kosten zijn incl. 21% btw)**

Het huis beschikt over 2 slaapkamers met een één tweepersoonsbed.  
En 2 slaapkamers met twee losse bedden.

Privé kamer (tweepersoonsbed)  
€1400 pp

Gedeelde kamer 2 personen (met ieder een eigen eenpersoonsbed)  
€1200 pp



Wist je trouwens dat veel werkgevers graag de retreat willen bekostigen in het kader van jouw persoonlijke ontwikkeling. En informeer ook eens of jij de kosten voor de retreat, als opleidingskosten, kunt aftrekken bij de belastingopgave.

