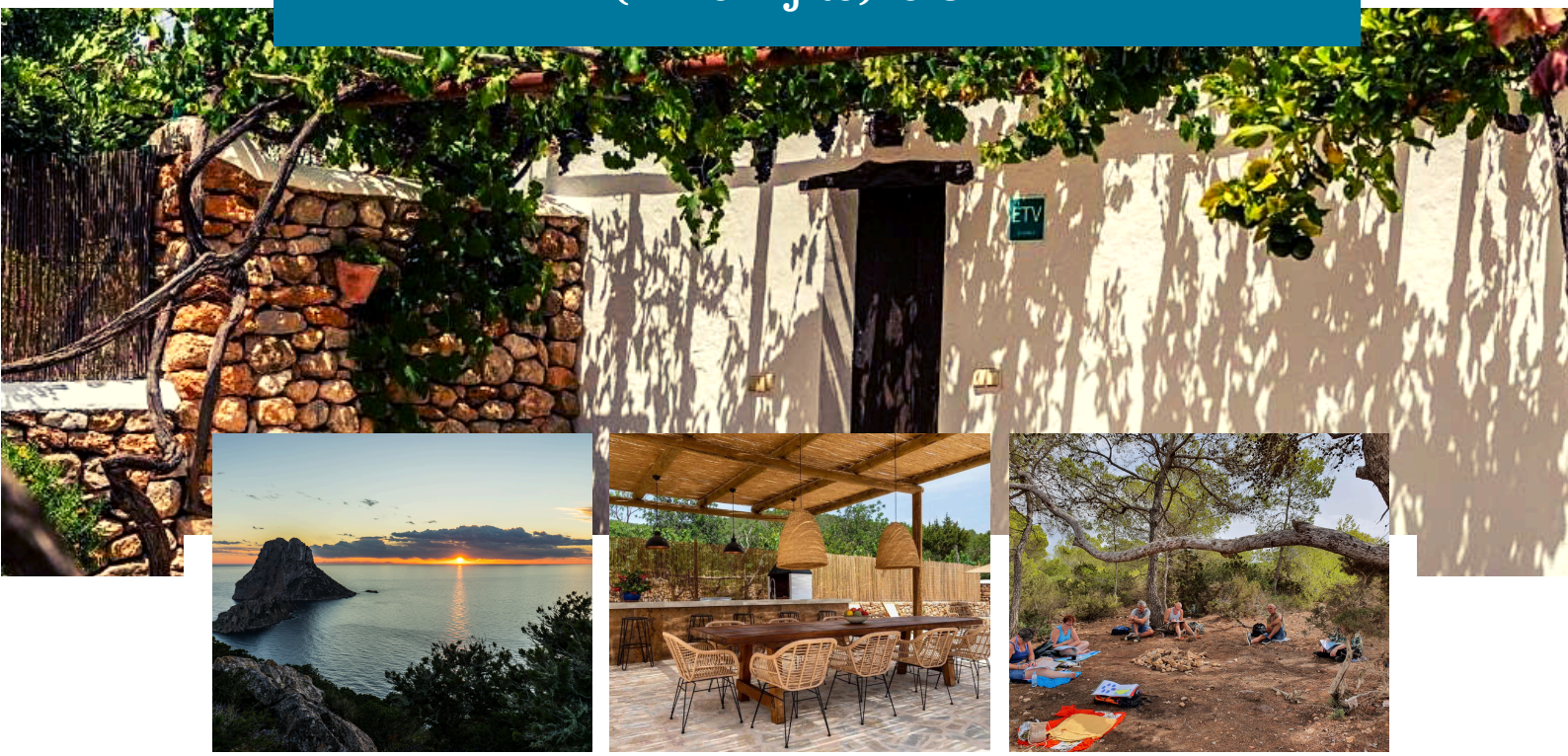
Pak je koffer

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

YOUbuntu Empowerment Ibiza (innerlijke)reis



Ben jij er ook bij? 20 t/m 26 april 2025 (aankomst 19 april in de avond)

Na één storm te veel...

Soms kent het leven nét één storm te veel. Je hebt veel gedragen het verlies van een dierbare, van je gezondheid of misschien van jezelf. Misschien ben je je innerlijk kompas kwijtgeraakt. De wereld om je heen raast door, maar jij voelt een diep verlangen naar stilte, rust en ruimte. Een pauze. Even niet hoeven.

Herkenbaar?

Dan is de YOUbuntu (innerlijke) reis naar Ibiza een waardevol cadeau voor jezelf. Een week op een eiland dat rust, natuur en helende energie ademt. Waar jij mag zakken, leren leven met wat is, en weer verbinding kunt maken met jezelf.

Van overleven naar leven

Tijdens deze reis maak je een pas op de plaats. Je stapt even uit de ratrace, uit de rollen en verwachtingen, en geeft jezelf de tijd om écht te voelen. Een week waarin niets moet en alles mag ontstaan. Je wordt volledig ontzorgd heerlijke, gezonde maaltijden, een sfeervolle finca met ruimte en stilte, en een programma dat zorgt voor balans tussen verdieping en ontspanning. Zodat jij alleen maar hoeft te zijn, te ervaren en ook te genieten van de ontspanning.

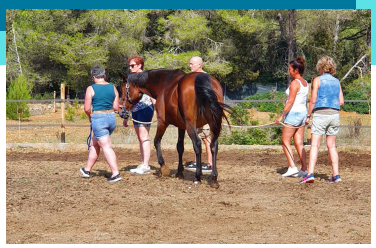
Een liefdevolle reis naar binnen

Elke dag werken we met een ander thema rond verlies, veerkracht en zelfcompassie. Je ontdekt hoe je kunt leren leven met wat er is, en hoe je stap voor stap meer rust, zachtheid en richting kunt ervaren. We gebruiken onder andere mindful- en compassiemeditatie, creativiteit, lichaamsgerichte oefeningen, natuurbeleving en systemische werkvormen. Daarnaast gaat een sessie bij de paarden en een liefdevolle cacaoceremonie jou op verdiepende wijze verrijken met inzichten en verbinding. Er is ruimte voor jouw persoonlijke verhaal, jouw verdriet én jouw groei. Daarnaast ontvang je een persoonlijk naslagwerk, zodat je ook thuis verder kunt werken met de inzichten en handvatten die je op Ibiza hebt opgedaan.

Interesse of meer informatie, youbuntu.nl

miriam@youbuntu.nl

YOUbuntu Empowerment Ibiza
(innerlijke) reis Praktische informatie



Begeleiding met hart, ervaring en diepgang

De (innerlijke) reis wordt liefdevol begeleid door Miriam, o.a. rouw-expert en lichaamsgericht (trauma) therapeut. Met haar jarenlange ervaring weet zij hoe belangrijk het is om echt stil te staan bij wat er in je leeft, en ruimte te maken voor wat er gevoeld wil worden. Zelf heeft Miriam ervaren hoe een reis naar een andere omgeving kan bijdragen aan heling, veerkracht en persoonlijke groei. Al vele jaren begeleidt zij mensen tijdens innerlijke reizen, op verschillende plekken en in uiteenlopende levensfases.

Ibiza en het huis waar we zo thuiskomen zijn daarbij echte een hartsplekken voor haar geworden. Een plek waar zij zich thuis en gedragen voelt, en waar zij inmiddels al meer dan vijf jaar met vele groepen per jaar de YOUbuntu (innerlijke) reis vormgeeft. Telkens opnieuw ziet zij wat de impact is van écht even afstand nemen: de verzachting, het vertrouwen dat terugkeert, en de kracht die van binnenuit weer voelbaar wordt. De combinatie van haar liefdevolle begeleiding, deskundige aanwezigheid en de helende energie van het eiland maakt deze week tot een ervaring die diep raakt en nog lang doorwerkt.

Wat deze week jou brengt

- Een pas op de plaats: rust, stilte en ruimte voor jezelf
- Leren leven met wat er is, en kunnen laten wat niet meer past
- (Her)vinden van veerkracht en innerlijke krachtbronnen
- Thema's rond verlies, rouw en herstel van levensenergie
- Mindfulness, compassie en lichaamsgerichte oefeningen
- Inspiratie, zon, zee en natuur
- Diepe ontspanning en nieuwe inzichten die blijven
- Heerlijk eten, verzorging en verbondenheid

Een week vol zachtheid en kracht

We verblijven in een 400-jaar oude finca in het noordoosten van Ibiza omringd door natuur, stilte en zee. Een plek die ademt, draagt en heelt. Er is ruimte om te genieten van een wandeling, de zonsondergang, een ceremoniële cacao-sessie of gewoon het nietsdoen. Alles is er om jou te helpen landen.

Praktisch

20 t/m 26 april 2025 (aankomst 19 april in de avond)
Kleine groep – max. 6 deelnemers
Variatie qua plek als we aan de slag gaan, soms bij het huis en deels op locatie, mooie plekken in de natuur.
Noordoost-Ibiza, sfeervolle finca met tuin en uitzicht

Investering in jezelf

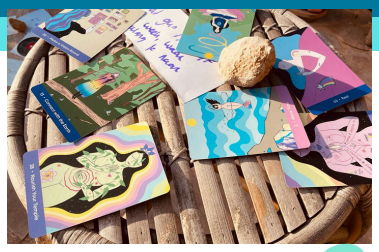
- Privé kamer: €1400 p.p. (3 plaatsen beschikbaar)
- Gedeelde kamer: €1200 p.p. (2 plaatsen beschikbaar)

Veel werkgevers vergoeden dit soort (innerlijke) reizen in het kader van persoonlijke ontwikkeling. Soms zijn de kosten ook aftrekbaar als scholingsuitgave.

Interesse of meer informatie, youbuntu.nl

miriam@youbuntu.nl

YOUbuntu Empowerment Ibiza
(innerlijke) Reis Wat andere zeggen.



Inbegrepen

- Dagelijks programma met meditatie, reflectie en coaching
- Sessie met paardencoaching
- Persoonlijke en groepssessies
- Themadagen met naslagwerk
- Gezonde maaltijden, snacks, koffie, thee en fruit
- Transfer van/naar het vliegveld op Ibiza
- Gebruik van gezamenlijke auto met chauffeur
- Online kennismakings- en terugkom moment

Exclusief:

- Vlucht
- Reis- en annuleringsverzekering
- Uitgaven zoals huur zonnenbed, drankjes op terras
- Eenmalig diner (restaurant) laatste avond

Wat een bijzondere, magische en waardevolle week is de empowerment retreat op Ibiza geweest. Ik heb zo veel warmte, zachtheid, inzichten en kracht ervaren, door de groep, door alle diverse activiteiten, ceremonies en oefeningen en niet in het minst door Miriam zelf.

Aan alles wordt zo veel mooie aandacht besteed met heerlijk eten en in een prachtige omgeving. Ik ben heel dankbaar voor alles wat deze week mij op vele manieren gebracht heeft en laat een onvergetelijke indruk.Dank je wel lieve Miriam en absoluut tot een volgende keer!
Liefs Simone

Ik liep vast en raakte uitgeput. Deze (innerlijke) reis op Ibiza was voor mij een thuiskomen bij mezelf. In alle liefde en aandacht mocht ik kijken naar mijn pijn en overtuigingen. Ik ontdekte dat het niet gaat om loslaten, maar om leren verweven zodat je kunt kiezen wanneer je op je eiland van verlies of je eiland van herstel verblijft.
Ik leerde mild te zijn voor mezelf, mijn zenuwstelsel tot rust te brengen en weer te lachen, spelen en genieten. In de groep voelde ik me gezien en gedragen. Zoals iemand zei: 'Je moet het wel zelf doen, maar niet alleen.'
Miriam... respect. Wat jij doet en hoe je begeleidt, raakte me diep. Deze reis was magisch. Lieve groet, Madeleine

Wat een cadeau, alles klopte. Eigenlijk kun je dit niet in woorden uitdrukken, je moet het zelf ervaren. Miriam is een inspirerende vrouw met kennis, warmte en liefde. Ik voelde me meer dan welkom en gehoord. Deze dagen hebben me dichter bij mezelf gebracht en meer kracht gegeven. Ik ben zo blij dat ik mezelf dit gegund heb. Yvette

Dat ik echt een hele mooie innerlijke reis heb gemaakt die nog steeds doorwerkt. Is niet een retreat van dat heb ik gedaan en we gaan op oude voet weer verder. Het heeft echt iets 'veranderd' in mij. Paul

Lieve jij, als jij voelt dat de Empowerment Ibiza (innerlijke) reis bij jou past, ook al voelt het misschien wat spannend, weet dat je welkom bent. Heb je nog vragen of wil je eerst kennismaken met Miriam. Stuur een mailje naar miriam@youbuntu.nl of een berichtje naar Miriam 06-51038796 en dan spreken jullie elkaar snel.