

Pak je koffer

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

YOUbuntu

Body - Mind - Soul Empowerment
verdiepingsreis Ibiza



Durf jij, na een impactvol verlies of ingrijpende verandering, de volgende stap te zetten?

Negen dagen op Ibiza, waarin je lichaam mag ontladen, je geest tot rust komt en je ziel wordt gevoed.

Een kleine, veilige groep met ruimte voor persoonlijke begeleiding en helende groepsmomenten.

Van overleven naar voluit leven, dát is de Body, Mind & Soul Empowerment reis

Ben jij toe aan ruimte, verdieping en een volgende stap?

Verlies en impactvolle veranderingen kunnen je leven ingrijpend veranderen. Soms gebeurt dat plotseling, soms stap voor stap. Hoe dan ook vraagt het steeds opnieuw om je te verhouden tot een werkelijkheid die anders is geworden dan je had gehoopt, verwacht of gewenst.

Deze reis gaat niet alleen over wat je bent kwijtgeraakt of wat moeilijk is geweest. Juist ook over wat er nog wél mogelijk is. Over het (her)vinden van veerkracht, vertrouwen en verbinding met jezelf. Over ontdekken hoe je, ondanks alles wat het leven van je heeft gevraagd, ruimte kunt maken voor levenslust, ontspanning, betekenis en nieuwe mogelijkheden.

Misschien voel je dat het tijd is om even afstand te nemen van de dagelijkse drukte. Om aandacht te geven aan jezelf. Om stil te staan bij waar je nu bent in je leven, wat je met je meedraagt en wat jou kan ondersteunen om met meer zachtheid, kracht en balans verder te gaan.

Dan is de Body, Mind & Soul Empowerment reis iets voor jou. In deze reis gaan we een laag dieper. Doordat we met een kleine groep reizen, is er veel persoonlijke aandacht en ruimte voor intensieve 1-op-1 sessies met mij, Miriam. Hierdoor ontstaat een veilige bedding waarin jij jouw eigen proces kunt onderzoeken, verdiepen en integreren.

Samen verkennen we hoe je meer kunt samenwerken met je lichaam, hoe je meer rust kunt ervaren in je hoofd en hoe je opnieuw verbinding kunt maken met wat jou voedt en inspireert. Niet door jezelf te veranderen, maar door dichterbij te komen bij wie je werkelijk bent.

Een reis waarin je even niet hoeft te zorgen, regelen of vol te houden. Een reis waarin je mag ontvangen, ontspannen, genieten en ontdekken dat er, ook midden in de uitdagingen van het leven, nog steeds een bron van kracht en veerkracht in jou aanwezig is.

Body – Het lichaam weet en bewaart vaak meer dan we beseffen. In deze week werken we met opstellingen, Body Remembers Trauma en ademwerk. Daarnaast geven we aandacht aan gezonde voeding, zodat je lichaam niet alleen kan ontladen, maar ook gevoed en hersteld wordt.

Mind – Onze geest is een krachtig instrument, maar om te kunnen overleven ontwikkelen we soms overtuigingen die ons beperken. Door te werken met delen en het onderzoeken van overtuigingen ontstaat er meer helderheid en rust in je denken.

Soul – Voeding voor de ziel betekent liefdevolle en compassievolle aandacht voor jezelf en de wereld om je heen. Met meditatie, verstillen en samenzijn in de natuur maken we ruimte om je innerlijk vuur weer te laten branden. Je gaat ervaren dat alles wat je nodig hebt al in jou aanwezig is, als onuitputtelijke bron.

En natuurlijk nemen we ook tijd om te genieten: om te lanterfant en het eiland te verkennen. En je wordt heerlijk ontzorgd zodat jij de boel de boel kunt laten en echt bij jezelf kunt landen. Deze innerlijke reis is een avontuur met jezelf, dat gun jij jezelf toch ook!

Praktisch:

- Programma data: 23 mei t/m 1 juni 2027
- Er is plek voor maximaal 5 deelnemers, zodat er volop ruimte is voor jou en jouw proces.
- Inclusief ontbijt, lunch, diner, individuele en groepssessies met Miriam, vervoer op het eiland, paardencoachsessie, creatieve workshop, bezoek div locatie op het eiland, klankschaalmassage, individuele voorgesprek en persoonlijk op maat gemaakte opdrachten.
- Exclusief, vlucht, reis- en annuleringsverzekering, 2 a 3 etentjes buiten de deur, drankjes buiten de deur, eigen aankopen.

De investering voor deze bijzonder 9 dagen is:

- Kamer delen (2 pers) €1795
- Kamer alleen €1895

Alles onder ervaren begeleiding van Miriam en retreatchefkok Wilma

Vlucht: Rotterdam- Ibiza 23 mei 17.15u
Ibiza - Rotterdam 1 juni 10.20u

Interesse of meer informatie, 06-51038796, Miriam@youbuntu.nl

*Liefdevolle groet,
Miriam*

