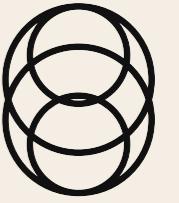


'VIER JE LEVEN' RETREAT OP IBIZA MET CARLIJN KUENEN EN DEMI KEPPEL



29 JUNI TOT EN MET 4 JULI





‘VIER JE LEVEN’ RETREAT OP IBIZA MET EEN EIGEN FAMILIEOPSTELLING VAN CARLIJN KUENEN

1

Wil jij jouw leven vieren en het beste uit jezelf en je omgeving halen? Van zaterdag 29 juni tot en met donderdag 4 juli organiseren Carlijn Kuenen en Demi Keppel, beide coach en familieopstellers bij De fontein, een ‘Vier je leven’ retreat op een bijzondere plek op het zonnige eiland Ibiza.

Tijdens deze week ga je nog beter leren om jouw leven te leven én je leven te vieren. Je krijgt je eigen familieopstelling die persoonlijk begeleid wordt door Carlijn. Je maakt een innerlijke reis naar jouw unieke plek in De fontein, daar waar je een energiestroom voelt die je vervult. Je gaat ervaren dat je bent ingebed in iets wat groter is dan jijzelf en je voelt je daardoor gedragen. Leer openstaan voor de magie van het leven, door het licht van je bewustzijn ruimte te geven en voel de ontspanning die dan ontstaat. Kom thuis bij jezelf op jouw plek in De fontein. Die positieve patronen gaan zich vervolgens

herhalen in je dagelijkse leven. Daarmee doe je het beste voor jezelf, je dierbaren en de wereld en ontlast je de volgende generaties.

Door het opstellingenwerk zal er veel in beweging worden gebracht. Om jouw proces te ondersteunen, zullen er gedurende de retraite verschillende lichaamswerk sessies worden gegeven. Sapphire Leena begeleidt deze heilzame yoga- en ademwerk sessies. Tevens zullen we een indrukwekkende hike maken om het prachtige Ibiza op een andere manier te leren kennen.

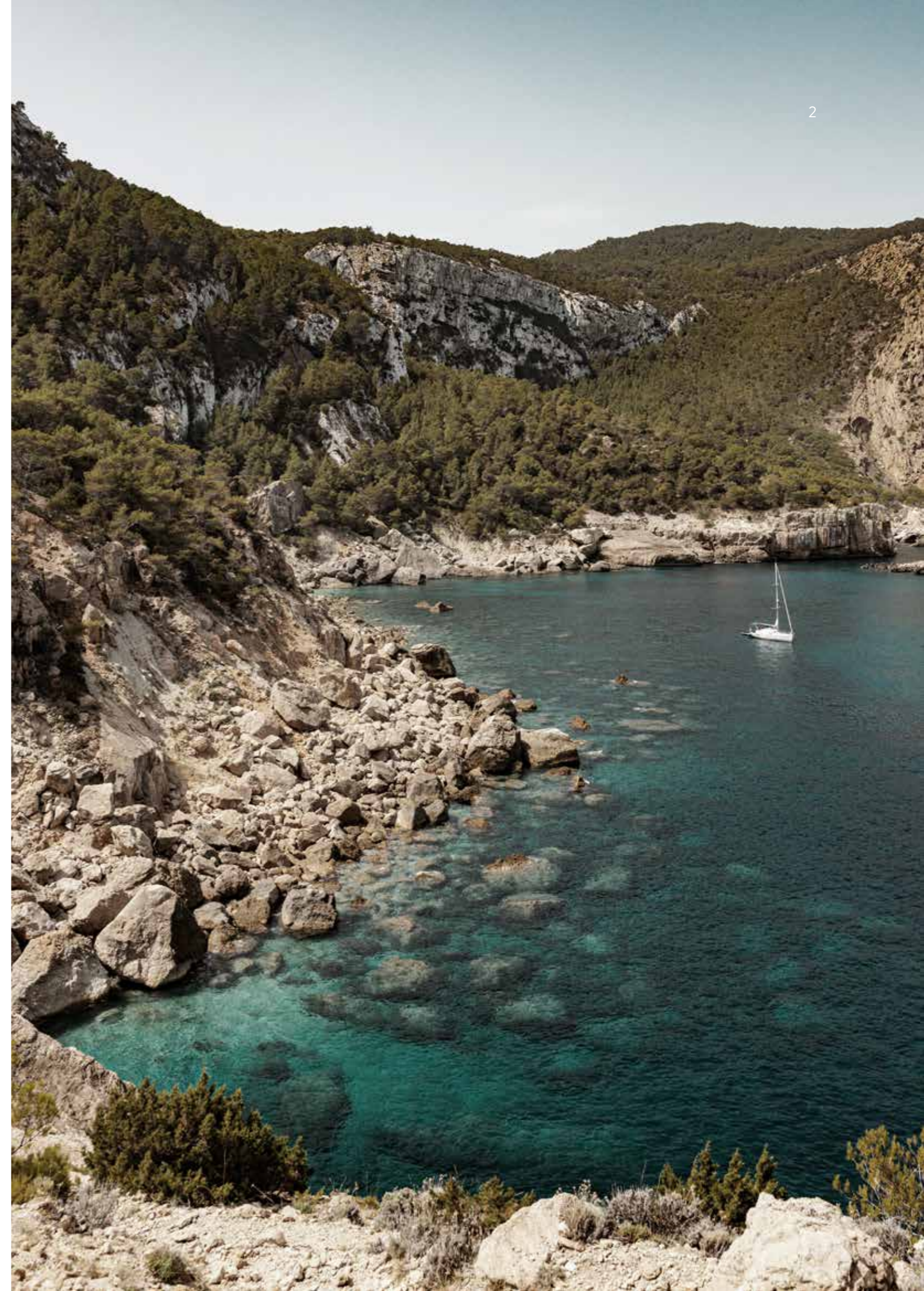
De maaltijden zullen worden verzorgd door La Pachamama organic kitchen & garden.

Het gaat een week worden die een diepgaande, helende werking heeft op zowel mentaal, fysiek, emotioneel als spiritueel niveau.

**DEZE RETREAT IS EEN KANS OM
EVEN UIT HET DAGELIJKSE LEVEN TE
STAPPEN EN RUIMTE TE MAKEN OM
DE DIEPTE IN JEZELF OP TE ZOEKEN.
WE CREËREN EEN BEDDING WAARIN
ALLE ELEMENTEN AANWEZIG ZIJN
DIE ONDERSTEUNEND ZIJN AAN
JOUW PROCES.**

TIJDENS DE RETREAT MAG JE HET VOLGENDE ONTVANGEN:

- Een familieopstelling begeleid door Carlijn Kuenen
- Ademwerk en dagelijkse yoga sessies door Sapphire Leena
- 1:1 Coachsessie in de praktijk van Demi Keppel na thuiskomst ter ondersteuning van de integratie
- Vijf overnachtingen in een 1 of 2-persoons kamer in de Yoga Villa op Ibiza
- Een prachtige hike waar we de natuur van Ibiza ontdekken
- Compleet verzorgd met maaltijden door La Pachamama organic kitchen & garden
- Optioneel een Deep Connection Massage van Javi De Gabriel



OVER DE BEGELEIDERS

CARLIJN KUENEN EN DEMI KEPPEL

CARLIJN KUENEN

Mijn naam is Carlijn Kuenen (1983). Al op jonge leeftijd leerde ik de wereld door volwassen ogen te bekijken. Hierdoor ontwikkelde ik een grote nieuwsgierigheid naar het gedrag van mensen. Toen ik 4 jaar was, werd er scoliose bij mij geconstateerd en daagde het leven mij uit om flexibel te zijn. Mede hierdoor kreeg ik een grote drang om te presteren en hard te werken. Na het behalen van de Master of Science in Management aan Nyenrode Business Universiteit, startte ik als zelfstandig ondernemer. Toch vond ik niet de vervulling waar ik naar zocht. Toen de relatie met mijn eerste grote liefde eindigde, kwam ik voor het eerst in aanraking met systemisch werk. Dat was het begin van een intensief pad in mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik verkocht mijn bedrijf, begon met verschillende coachopleidingen en een nieuwe loopbaan als communicatie- en gedragsexpert. Presteren als drijfveer transformeerde naar groei in bewustzijn.

Vanuit een grote liefde voor het werken met mensen en aangemoedigd door Els van Steijn, startte ik uiteindelijk een praktijk in het begeleiden van diepgaande persoonlijke ontwikkelingsprocessen. Inmiddels heb ik ruim 10 jaar werkervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en ben ik werkzaam als coach en familieopsteller. Door de intensieve weg die ik heb afgelegd, ben ik in staat om ieder thema zonder oordeel aan te kijken.

Diepgaand proceswerk combineer ik met praktische methodes. Daarnaast ben ik vanuit mijn bedrijfskundige achtergrond in staat om op verschillende lagen mee te kijken. Zo sla ik een brug tussen het professionele bedrijfsleven en persoonlijke ontwikkelprocessen. Belangrijke kernwoorden die mij omschrijven zijn veiligheid, oordeelloosheid, volledig aanwezig zijn, diepgang en humor. Tevens breng ik graag licht en luchtigheid in mijn begeleiding.

DEMI KEPPEL

‘Wat is van mij en wat is van de ander?’ Het is een vraag die mij (Demi Keppel, 1996) al op jonge leeftijd bezighield. Door als 9-jarige de scheiding van mijn ouders mee te maken, weet ik hoe het is om ‘opgestegen’ te zijn in de fontein. Als kind droeg ik onbewust, vanuit liefde en loyaliteit, meer dan wat bij mij hoorde. Sinds ik op mijn eigen unieke plek sta en ook ieder ander zijn of haar eigen plek gun, stroomt het leven me tegemoet. Energieverlies veranderde in een sprankelende levensenergie die ik dagelijks voel. En dat gun ik jou ook!

Na mijn studie in de psychologie, werk ik als trainer en nu als familieopsteller en systemisch coach bij De Fontein. Het is mijn persoonlijke missie om bij te dragen aan de groei en bewustwording van mensen. Vanuit verbinding geef ik je inzicht in wat jou in de diepte beweegt en begeleid ik je in dat wat je mag aankijken of juist loslaten om te kunnen ontwikkelen naar de mooiste versie van jezelf. Kwaliteit, vrijheid, integriteit en groei zijn belangrijke kernwaarden die ik in mijn professionele en persoonlijke leven zie als basis. Anderen omschrijven mij als kundig, warm, doortastend en verbindend. Mijn begeleiding is ‘down to earth’ met mijn sterke intuïtie als kracht.

Ik kom al vanaf kinds af aan op Ibiza en voel me dankbaar dat mijn liefde voor systemisch werk en ontwikkelingsprocessen mogen samenkomen op dit prachtige eiland. Tijdens het retreat ondersteun ik Carlijn en ben ik o.a. beschikbaar voor systemische coachvragen. Ook begeleid ik jouw coachsessie na afloop van het retreat. Ik kijk er dan ook enorm naar uit om samen met jou een onvergetelijke innerlijke reis te maken. Zie ik je daar?



VERBLIJF OP EEN PRACHTIGE LOCATIE IN HET NOORDEN VAN IBIZA, MIDDEN IN DE NATUUR

De vrijstaande Yoga Villa staat midden in de natuur in het rustige en groene noorden van Ibiza. Het omvangrijke plot beschikt over verschillende fruitbomen, een royaal zwembad met verschillende zitjes en ligbedden. Het terrein bestaat uit verschillende plateaus met veel privacy. Iets hoger gelegen ligt een overdekt platform waar de familieopstellingen

en de yoga sessies zullen plaatsvinden. Vanaf deze mooie villa loop je in tien minuten naar het beroemde strand van Benirràs, waar tijdens zonsondergang de trommelaars samenkomen.

De villa beschikt over 6 slaapkamers. Op pagina 6 vind je een overzicht van de prijzen.



BREATHWORK, YOGA, HIKE, MASSAGE EN GEZONDE VOEDING

Sapphire Leena begeleidt tijdens deze retreat heilzame Yoga sessies en Transformerend ademwerk (Transformational breathing). Sapphire is getraind in Ashtanga en Vinyasa en verdiepte zichzelf vanuit daar in Anusara Yoga. De lessen van Sapphires zijn echter in hoge mate intuïtief afgestemd op wat de deelnemers nodig hebben, waarbij verschillende niveaus, ritmes en stijlen worden gecombineerd die geschikt zijn voor iedereen. Tijdens een yogales is er veel focus op ademhaling en loslaten. Breathwork is een magisch krachtig hulpmiddel voor transformatie en heling. Het geeft ons toegang tot innerlijke blokkades, negatieve gedachten, emoties en patronen die niet gemakkelijk toegankelijk zijn via traditionele therapie. Tegelijkertijd opent het ons voor een diepe verbinding met ons hoogste zelf. Dit kan ertoe leiden dat we emotionele bagage loslaten wat resulteert in een diepgaande transformatie. Elke breathwork journey is uniek en leert ons hoe we baat kunnen hebben om volledig en bewust te ademen. Ademwerk kan bijdragen aan het verminderen van de symptomen geassocieerd met angst, depressie, PTSS, ADD en slapeloosheid.

massage is niet zomaar een massage. Het is een psychosomatische, therapeutische ervaring met de bedoeling aandacht te geven aan wat nodig is. Zoals Javi het zelf omschrijft: 'het is een ritueel waarin de 'mind' uitgenodigd wordt om te rusten in het 'hart'. Javi heeft meer dan 13 jaar ervaring en gewerkt in verschillende landen zoals Argentinië, Nieuw-Zeeland, India, Nederland, Frankrijk, Portugal en Spanje. Hij is ingeschreven voor de Compassionate Inquiry Training bij Gabor Maté (bekend van het boek 'Wanneer je lichaam nee zegt') en is toegewijd om cliënten te verbinden met het hier en nu en ze te begeleiden tijdens hun ontwikkelproces. Bij Javi kan je een weldadige Deep Connection massage boeken van 75 of 90 minuten

Anne Marie & Benjamin van Pachamama Organic catering, zullen tijdens de retraite de maaltijden verzorgen. Als geen ander snappen zij dat een succesvolle retraite het resultaat is van de alchemie tussen inhoud, de locatie en het eten. Maaltijden zijn momenten om naar uit te kijken! Pachamama bereidt met zorg en liefde heerlijke, 100% biologische, vegetarische en/of veganistische gerechten, waarbij ze uitsluitend gebruik maken van lokale, seizoensgebonden verse producten. Het eten wat ze serveren voedt niet alleen het lichaam, maar is ook bedoeld om de inhoud van de retraite te ondersteunen door een breed scala aan smaken, kleuren, texturen en voedingsstoffen aan te bieden, om echt alle zintuigen te prikkelen.

Door het opstellingenwerk zal er veel in beweging worden gebracht. Een massage is een goede manier om de processen te integreren in je lichaam. Door zijn wereldwijde opleiding heeft **Javi de Gabriël** een unieke aanpak ontwikkeld waarin Oosterse en Westerse technieken samenkomen. Een Deep Connection



PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA

29.06 tm 04.07.2024

INVESTERING

*Prijs op basis van een privé kamer met gedeelde badkamer € 3250,- p.p. (4 beschikbaar)**
Je hebt een privékamer en deelt een badkamer met een andere deelnemer. Deze prijs is inclusief verblijf, familieopstelling en coachsessie in de periode na afloop van de retreat.

*Prijs op basis van prive kamer € 3750- p.p. (2 beschikbaar)**

Je hebt een privékamer met ensuite badkamer tijdens het retreat. Deze prijs is inclusief verblijf, familieopstelling en coachsessie in de periode na afloop van de retreat.

*Alle prijzen zijn exclusief vliegticket

AANMELDEN

Meld je aan door je kamervoorkeur en je factuurgegevens te mailen naar ibizaretreat@elsvansteijn.com

VOORWAARDEN

Op al onze diensten zijn onze 'algemene voorwaarden' van toepassing. Deze zijn te vinden op de website elsvansteijn.com.

