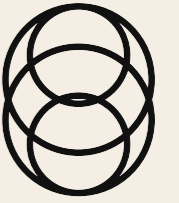
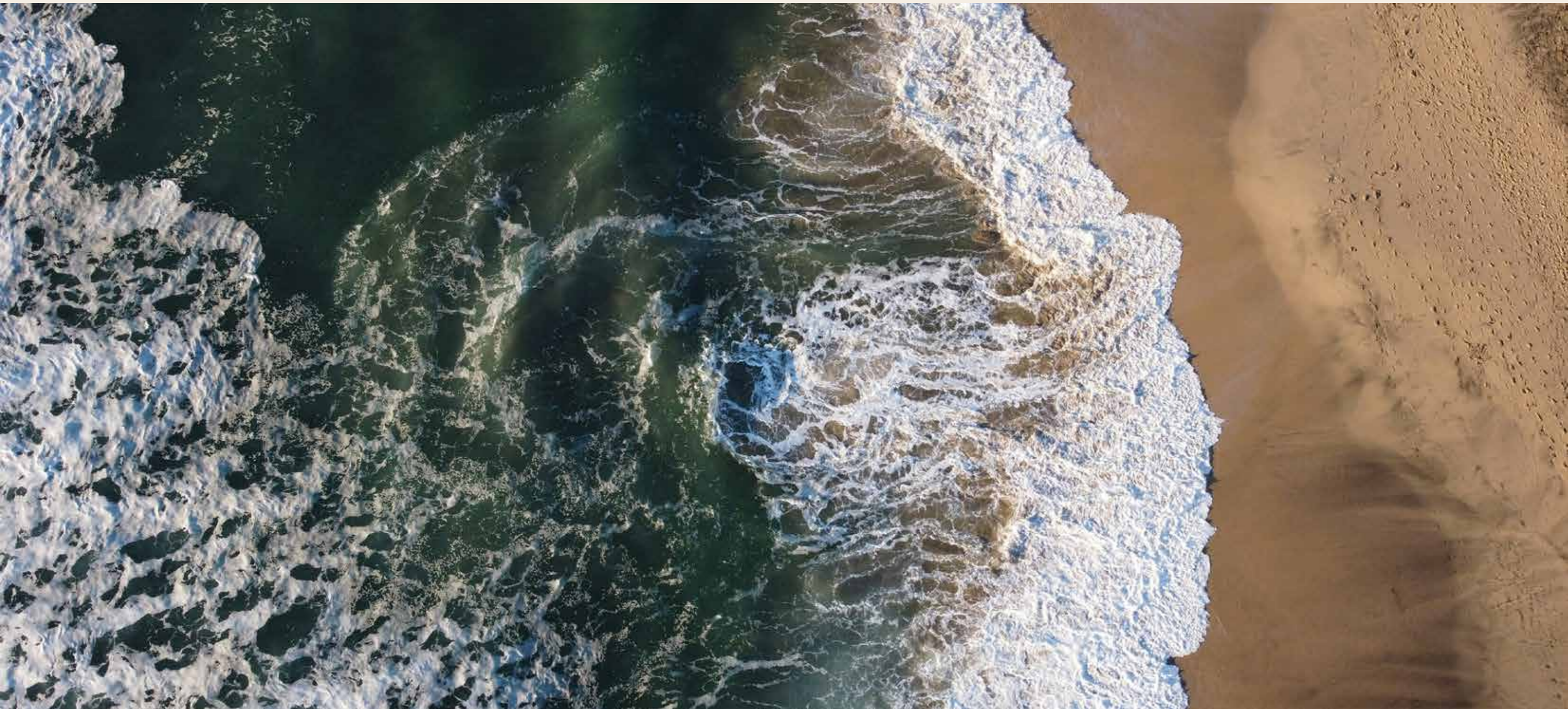


‘VIER JE LEVEN’ RETREAT OP IBIZA

MET CARLIJN KUENEN EN PAUL VAN DEN BRULE



16 NOVEMBER TOT EN MET 21 NOVEMBER 2024





‘VIER JE LEVEN’ RETREAT OP IBIZA MET EEN EIGEN FAMILIEOPSTELLING VAN CARLIJN KUENEN OF PAUL VAN DEN BRULE

1

Wil jij jouw leven vieren en het beste uit jezelf en je omgeving halen? Van 16 november tot en met 21 november organiseren Carlijn Kuenen en Paul van den Brule, beiden 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 of Paul. 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 of Paul van den Brule
- Ademwerk en dagelijkse yoga sessies door Sapphire Leena
- 1:1 Coachsessie in de praktijk van Carlijn of Paul na thuiskomst ter ondersteuning van de integratie
- Vijf overnachtingen in een 1 of 2-persoons kamer in de villa op Ibiza
- Een prachtige hike waar we de natuur van Ibiza ontdekken
- Compleet verzorgd met maaltijden door La Pachamama organic kitchen & garden



OVER DE BEGELEIDERS

CARLIJN KUENEN EN PAUL VAN DEN BRULE

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.



PAUL VAN DEN BRULE

Inmiddels werk ik (Paul van den Brule, 1971) al zo'n 25 jaar in Learning & Development. Van trainer/coach tot director bij een bekend trainingsbureau. En alweer een tijd als zelfstandig ondernemer. In al die rollen heb ik altijd de 'harde kant' leren verbinden met de 'zachte kant'. Vanuit eigen ervaring weet ik dat de enige route naar duurzame verandering, dwars door al die emoties is, die je liever niet voelt. Een les die ik helaas én gelukkig 'the hard way' heb moeten leren, is: 'wat is van mij en wat is van de ander?'. Door mijzelf onder te dompelen in verschillende aanpakken, begeleiding te zoeken van verschillende coaches, psychologen, etc., kwam ik telkens weer een stap verder. Natuurlijk professioneel, maar zeker ook persoonlijk. 'Verantwoordelijkheid overnemen' kende ik erg goed. Vermoedelijk heb ik zelfs promoties mede te danken aan mijn voorkeur voor 'Verantwoordelijkheid overnemen'. Combineer dat met een neiging tot 'Ik doe het wel alleen' en het is voor te stellen dat dit mij niet alleen veel heeft gebracht, maar zeker ook veel heeft gekost. Je weet niet altijd wat goed en wat slecht is.

Het grootste deel van mijn carrière houd ik mij al bezig met de ontwikkeling van mensen en het creëren van beweging op individueel, team- en organisatie-niveau. Toen ik meer en meer met het systemisch perspectief in aanraking kwam, was ik verrast hoeveel beweging dat bracht. Het werd mij steeds helderder hoe dit perspectief helpt dingen in beeld te brengen en te veranderen. En met dank aan Els van Steijn, is dit onderdeel van mijn dagelijks leven. Hoe fijn is dat! Vanuit mijn aanpak en essentie, help ik mensen om bij al die kwetsbare, lastige gevoelens te komen die ze liever niet voelen. En daarmee wezenlijk anders door het leven kunnen gaan.



VERBLIJF OP EEN PRACHTIGE LOCATIE IN HET ZUID-WESTEN VAN IBIZA

De prachtige villa ligt op de top van een heuvel vlakbij het strand van Cala Tarida en Cala Comte. Vanuit de villa heb je uitzicht op de zee met weids en ver uitzicht over de eilanden bij Cala Comte. De villa beschikt over een zwembad en sauna.

De villa beschikt over 7 slaapkamers en 2 eenvoudige cabins. Op pagina 6 vind je een overzicht van de prijzen.





KAMERINFORMATIE EN PRIJZEN

Er zijn 7 kamers en 2 eenvoudige cabins. Kamer 1 en 4 zijn voor twee personen. De één persoonskamers hebben een twee persoons optie. Hieronder vind je een beschrijving van iedere kamer. De prijzen zijn inclusief deelname aan het 5 daagse retreat met eigen familieopstelling en alle activiteiten, vijf dagen verblijf in de villa en inclusief verzorging.



KAMER 1

Twee persoons mastersuite met badkamer inclusief jacuzzi en privé terras met zeezicht.

€6000,- incl. BTW voor 2 personen



KAMER 4

Twee persoons appartement met badkamer en gedeeld terras met tuinzicht.

€6000,- incl. BTW voor 2 personen



KAMER 7

Één persoons appartement met badkamer buiten en gedeeld terras met tuinzicht. Kamer 6 en 7 zijn van elkaar gescheiden middels een afsluitbare deur.

€3450,- incl. BTW



KAMER 2

Één persoons ruime suite met badkamer en gedeeld terras met zeezicht.

€3750,- incl. BTW



KAMER 5

Één persoons appartement met badkamer en gedeeld terras met tuinzicht.

€3750,- incl. BTW



CABIN 1

Één persoons eenvoudige cabin met eigen badkamer.

€2570,- incl. BTW



KAMER 3

Één persoons ruime suite met badkamer en gedeeld terras met zeezicht.

€3750,- incl. BTW



KAMER 6

Één persoons appartement met badkamer en gedeeld terras met tuinzicht. Kamer 6 en 7 zijn van elkaar gescheiden middels een afsluitbare deur.

€3450,- incl. BTW



CABIN 2

Één persoons eenvoudige cabin met eigen badkamer.

€2570,- incl. BTW

BREATHWORK, YOGA, HIKE EN GEZONDE VOEDING

7



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.

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.



PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA

16.11 tm 21.11.2024

INVESTERING

De prijs is afhankelijk van de gekozen kamer. Zie de kamerprijzen op pagina 6. Alle prijzen zijn exclusief vliegticket en inclusief BTW

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

