

## HEART & SOUL RETREAT 2017- ANDALOUSIE

*“Kies niet met je hoofd maar met je hart.  
Je verstand is er om keuzes te begrijpen, niet om ze te maken”*

Je wil graag leven en werken vanuit je hart maar...

- Je **verstand neemt de bovenhand**
- Je **hart zit op slot**
- Je **weet niet meer wat je voelt**, je merkt **innerlijke onrust**

### Wat doet dat met jou?

- Je raakt **van jezelf verwijderd**, je houdt vast aan een levensstijl die niet bij je past
- Je bent **bang om foute beslissingen** te nemen, je blokkeert of vlucht
- Je hebt **bevestiging nodig** van anderen, je streeft naar geluk buiten jezelf

Heb jij een **dilemma**? Zit je in een **cirkel van onrust**? Zou je een **andere richting** willen uitgaan? Tijd voor een nieuwe start!

### Connecteer met hart en ziel

Als je connecteert met hart en ziel dan **ontvouwt je levensproces zich spontaan** voor jou en ervaar je **flow en innerlijke rust** i.p.v. stress. Zo word je een authentieke leider, ouder, vriend(in). Zo krijg je medestanders i.p.v. tegenstanders. Zo inspireer je door wie je bent, zonder veel nood aan bevestiging.

Ga mee op kikkertrip en **maak contact met de prins(es) in jezelf**. Even weg van alle stoorzenders. **It's you a'clock!** Om te **genieten, stil te staan**, te **connecteren met hart en ziel**.

### Tijdens deze hartverwarmende retreat...

- Krijg je **krachtige meditaties, visualisaties, (adem)oefeningen** om je ontluiking te ondersteunen.
- Word je dagelijks begeleid in groep en krijg je in de loop van de week een 30' individuele coachingsessie
- Ontwikkel je een **diepgaande verbinding met jezelf** om beter en rustiger te verbinden met anderen.
- Herontdek je je innerlijk kompas en vind je zo **de weg naar jezelf en je ideale leven** (terug).
- Geniet je van **gezonde voeding, ongerepte natuur, wandelen en zwemmen**.
- **Wissel je ervaringen uit** met de andere deelnemers en heb je **dagelijks inspiratietijd voor jezelf**.

Je komt onder begeleiding van **Sabine Vanquaille** thuis bij jezelf en gaat naar huis met praktische handvaten om ook thuis je stralende zelf te zijn. We schenken eerder aandacht aan de connectie met buik, hart en ziel dan aan het wegwerken van oude blokkades.

### Praktische info

#### Waar en wanneer?

Dit 6-daags retreat gaat door op een inspirerende plek in **Andalusië** van **22 tot 28 mei 2017** en van **29 mei tot 4 juni 2017**. Om een persoonlijke, dynamische begeleiding te verzekeren, beperken we de groepen tot max. 8 deelnemers. Je ontmoet mensen die net als jij authenticiteit, rust en plezier belangrijk vinden.

#### Investing?

Je betaalt **1.694€ incl. BTW** (1.400€ excl. BTW) alles inbegrepen behalve je vlucht (+/- 250€)  
Deze prijs bevat 6 overnachtingen in een privé kamer in het mooie "Simple Luxury Cortijo C&C", 3 gezonde maaltijden per dag, doorlopend water thee en fruit, gebruik van zwembaden, uitstap naar Granada of Malaga, transfers in Spanje en het hartverwarmende, rustgevende heart & soul programma met dagelijks meditatie, visualisaties, (adem)oefeningen, wandelingen en coachingsgesprekken (in groep en 30' individueel)?

#### Deelnemen? Vragen?

Stuur een e-mail naar Sabine Vanquaille op [sabine@kusdekikker.be](mailto:sabine@kusdekikker.be) met je contactgegevens en voorkeurperiode. Tot zoens!



## Cortijo c&c | Simple luxury, with a local touch



65 km van Malaga airport, 70 km van Granada, 115 km van Ronda, 120 km van Cordoba, 190 km van Sevilla

