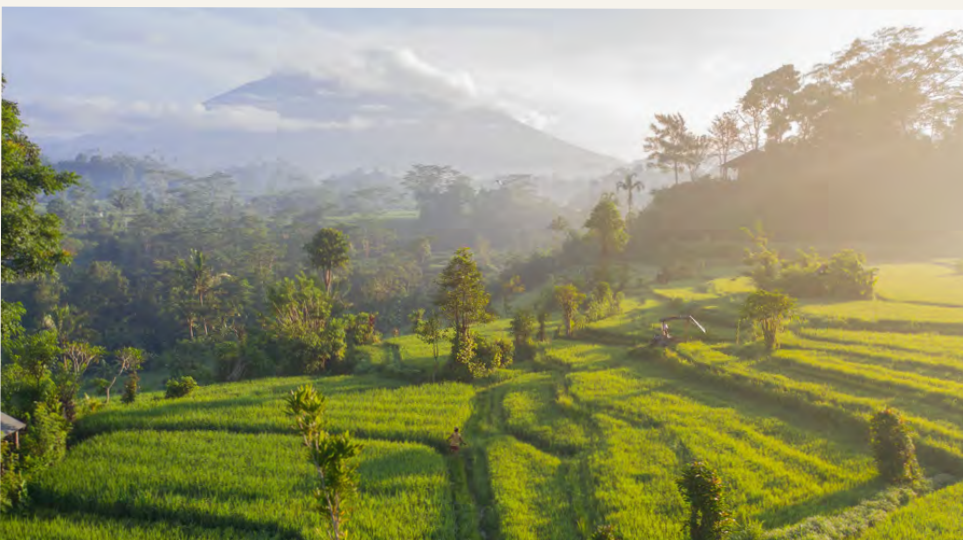




Reconnect

BALI BALANCE RETREAT 13-20 APRIL 2024

EEN WEEK IN EEN PRACHTIGE VILLA IN UBUD MET
EEN FANTASTISCH PROGRAMMA DAT SAMENGESTELD
IS OM JOU MEE TE NEMEN OP EEN REIS NAAR BINNEN
EN TE (RE)CONNECTEN MET JOUW "TRUE SELF"





PROGRAMMA

1. ADEMWERK
2. YOGA
3. MEDITATIE
4. IJSBAD
5. ZWEETHUTCEREMONIE
6. WERKEN MET DE STEM
7. LICHAAMSWERK
8. CACAO CEREMONIE
9. REGRESSIESESSIE
10. MASSAGE

DIT IS EEN GLOBAAL OVERZICHT VAN HET GEPLANDE PROGRAMMA. KLEINE AANPASSINGEN ZIJN ALTIJD MOGELIJK MAAR ZULLEN MET JULLIE GECOMMUNICEERD WORDEN.





HET TEAM

Wij zijn Twan van den Heuvel en Dirk Hamelijnck

Samen zullen wij de week begeleiden. We hebben beiden een jarenlange achtergrond op het gebied van coachen in een breed spectrum van disciplines.

We nemen jullie mee op een prachtige reis, waarbij we vanuit een veilige basis jullie fysieke, mentale, emotionele en energetische fundament gaan ontdekken. Door met verschillende tools en technieken te werken, kunnen we ontdekken waar er ruimte en/of behoefte is voor groei. Uiteraard gaan we dan ook aan de slag met de thema's die naar boven komen.

VILLA

In het groene Ubud ligt deze prachtige 10 persoons villa. De villa ligt midden tussen de rijstvelden, op 10 minuten rijden van het bruisende centrum van Ubud.

De villa heeft een grote living/woonkeuken die we zullen omtoveren tot onze eigen "yoga shala"

Verder is er een geweldig zwembad waar we een verkoelende duik kunnen nemen en een mooie tuin om te ZIJN.



ROOMS

De villa heeft 5 luxe tweepersoons kamers waarvan alle bedden los van elkaar kunnen staan. Alle kamers hebben een ruime badkamer en een aparte toiletruimte.

Je deelt een kamer met een van de andere deelnemers.

DETAILS

Aankomst

Op zaterdag 13 april kunnen we vanaf 16.00 uur terecht in de Villa in Ubud. Zaterdag willen we starten met een gezamenlijk diner.

Food

We vinden het belangrijk om tijd te nemen om samen te genieten van een gezonde maaltijd. We werken samen met een lokale cateraar die fantastische gezonde (vegetarische) maaltijden voor ons maakt. Elke maaltijd wordt dagelijks vers bezorgd. Specifieke wensen kun je doorgeven na inschrijving.

Programma

Het programma zal een mooie balans zijn tussen de verschillende disciplines die al eerder genoemd zijn. We willen echt de diepte in met jullie dus nemen uitvoerig te tijd om te onderzoeken wat er allemaal mag achterblijven op Bali en wat je vooral mee naar huis wil nemen. Daarnaast is er natuurlijk ook ruimte voor eigen invulling en een eventuele uitstap naar het centrum van Ubud of naar een van de watervallen in de omgeving.

Zaterdagochtend, 20 april, sluiten we de week gezamenlijk af.





INVESTERING

€1650,- per persoon

incl. btw, ex €40,- service kosten

Inbegrepen:

- Een week verblijf in een luxe villa op basis van tweepersoons kamers.
- Eten en drinken (water, koffie & thee) gedurende het verblijf in de villa. Drie maaltijden per dag incl snacks en vers fruit.
- Een bijzondere avondactiviteit waarbij het keel chakra geopend wordt.
- Een authentieke Balinese massage van 60 minuten.

Voor eigen rekening:

- Vlucht
- Vervoer naar de locatie (desgewenst kunnen wij hierbij assisteren)
- Uitstapjes tijdens vrije tijd

[KLIK HIER OM JOUW
TICKET TE KOPEN](#)



GEZONDHEID

In een veilige omgeving willen we met respect voor het lijf aan de gang met jullie.

Veel onderdelen zullen uitnodigen om uit de comfort zone te stappen en te zien waar ruimte is voor ontwikkeling.

Een bepaalde gezondheid is hiervoor vereist. Uiteraard houden we rekening met specifieke uitdagingen, maar voor sommige uitdagingen is deze reis niet geschikt.

Mag je intensief sporten en mag je naar de sauna dan kun je waarschijnlijk gewoon mee doen.

Ben je zwanger, heb je serieuze hartklachten of heb je last van epilepsie, dan is de reis helaas niet geschikt voor jou.

Heb je hierover vragen, neem dan even contact met ons op.

Een uitgebreide gezondheidscheck volgt nog bij de eventuele inschrijving.



BELANGRIJK!

Reservering kan niet door deelnemer geannuleerd worden.

Vanwege het geringe aantal plaatsen en het feit dat wij de locatie al vooraf moeten reserveren, is het niet mogelijk voor de deelnemers om bij ons te annuleren na boeking. We raden je aan om een annuleringsverzekering af te sluiten bij jouw eigen verzekeraar.

Contact.

Twan:

info@ikwilswitchen.nu

+31653810194

Dirk:

info@metdirk.nl

+31623828197