

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## Welkom bij de Inner Change Retraite; Love Yourself

Wij heten je graag welkom bij deze bijzondere week op het prachtige eiland Ibiza!

Waar plezier, contemplatie, rust en heling op een natuurlijke en diepgaande manier samenkomen.

Onze retraitegroepen bestaan uit maximaal 13 deelnemers. De sfeer is intiem en je krijgt bovendien volop persoonlijke begeleiding in jouw proces.

In deze informatiebrief staat veel praktische informatie ter voorbereiding en ook over wat je kunt verwachten tijdens je retraite. Lees het op je gemak. Twee weken voor aanvang van de retraite ontvang je de overige aanvullende informatie en wordt de whatsapp groep gemaakt voor de retreat groep. Voor vragen kun je mij altijd mailen of appen.

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



**Je verblijft in een prachtige idyllische villa in het noordwesten van Ibiza. Vanaf de tuin kan je de meest prachtige wandelingen maken door ongerepte natuur. De villa is eenvoudig te bereiken. De pin van de locatie wordt per app aan jou verstuurd!**

**Aankomsten 23 mei, 28 juni en 23 augustus 2025**

**Start retraite 23 Mei, 28 juni en 23 augustus**

Welkom in de villa vanaf 16.00 uur! Rustig landen met een drankje en een hapje.

- 18.30 uur Mindful Yin Yoga les Relax & Unwind
- 19.30 uur Diner
- 20.30 uur Opening Circle
- 22.30 uur Ontspan en geniet van een goede nachtrust

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



**Einde retraite 29 mei, 4 juli en 29 augustus**

9.15 – 10.30 uur Yoga en Meditatie

11.00 uur Afsluitronde retraite

12.00 uur Brunch en Einde Retreat

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



**Wat je zoekt, vind je deze week en waarschijnlijk nog veel meer! De Inner Change Retreat zal in ieder geval een zeer positieve invloed op je leven hebben!**

Tijdens de retraites worden vele tools ingezet om jou in zeven dagen te helpen groeien naar de gelukkigste, meest authentieke en lichtste versie van jezelf!

Wij doen ons best om jou zoveel mogelijk waarde te geven om een echte Innerlijke Verandering te ervaren. Uiteraard zijn alle lessen en oefeningen optioneel.

Het is jouw week! Wel is het zo dat er een opbouw is in de week en dat je iets kunt missen wat je graag had willen meemaken.

Weet dat je investeert in jouw geluk! Wees ruimdenkend en vertrouw op het proces!

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## Dagprogramma

8.00	Gewekt door de bel
08.15	Ochtend snack in Stilte
09.00	Selfpractise in de Yoga Shala
09.15-10.45	Yoga, Mindfulness, Meditatie / Visualisatie Gevold door groep sharing en inspiratie sessie
10.45-11.00	Coaching
11.30	Vegetarische brunch
12.30-16.30	Vrij voor ontspanning en privébehandelingen

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA

16.30	Middag snack
17.00-19.00	Middagsessie; Free Dance, Transformational Breathwork, Stille Wandeling, Familieopstellingen, Loslaatritueel Es Vedra, Mindful Movement, Yoga Nidra, Yin Yoga, Heart opening oefeningen
19.30	Diner
20.30	Een paar avonden zijn vrij voor eigen invulling en in overleg bieden wij een ontspannend avondprogramma aan zoals tarotkaartlezen, een wandeling of uitje en sound bath.



## Algemene beschrijving van de dag

We beginnen de ochtend in stilte, waar je kunt genieten van een heerlijke lichte ochtendnsnack.

Van 09.00-9.15 uur kun je zelf yoga, savasana, zelfreflectie, journaling etc. beoefenen. Dit

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA

gebeurt in volledige stilte. Het is een moment voor jezelf en met jezelf. Het zal je helpen om thuis je eigen practise te starten. Dat is een aanrader als je het fijne gevoel dat je tijdens de retraite hebt ontwikkeld wil blijven ontwikkelen.

We starten om 9.15 uur met de yoga- en meditatie les. Dit duurt 1,5 uur. De meditaties kunnen mindfulness meditaties zijn, maar ook visualisaties of meditaties gericht op ademhaling en chakra's.



## Vervolg beschrijving van de dag

Na de yogales krijg je een reflectie voor de dag en een aantal coach vragen. Aansluitend wordt er een heerlijke vegetarische brunch geserveerd en na de brunch ben je vrij voor ontspanning, privébehandelingen of een bezoek aan het strand.

Op de locatie zelf bevindt zich een heerlijk verkoelend zwembad waar je kunt genieten van de schoonheid van de Ibiza-natuur en de warmte van de zon. Vanuit de villa loop je binnen 5 minuten naar het befaamde strand Benirras, waar je de echte Ibiza sfeer kunt genieten.

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA

Ook kun je prachtige wandelingen maken vanaf de villa. De natuur is enorm krachtig op Ibiza en helpt je dichterbij jezelf te komen.



In de middag vervolgen we het programma met een twee uur durende inspirerende middagsessie.

Deze sessies zijn erop gericht je te helpen in je kracht te komen, meer in verbinding te komen met jezelf en te leven vanuit je hart. Ook oefenen we met verschillende methoden het loslaten en ruimen we oude ballast op, zodat er ruimte ontstaat voor The True You! Jij in je kracht, blij, verbonden met je hart, helder en in balans. Liefdevol voor jezelf en anderen.

Er zal ook een dag van stilte zijn. Dit helpt bij je innerlijke verdieping en verbinding en het verkennen van je geest.

Op sommige avonden bieden wij een ontspannend programma aan en er zijn ook avonden vrij voor eigen invulling. Alle avonden worden voorafgegaan door een heerlijke vegetarische maaltijd verzorgd door onze eigen privé kok.



# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## **Insight Yoga**

De yoga die je gaat beoefenen is een unieke en integrale yogavorm ontwikkeld door Jasmine, genaamd Insight Yoga.

Het bestaat uit een combinatie van mindfulness, kundalini yoga, hatha yoga en yin yoga.

De rode draad binnen deze yogavorm is awareness, oftewel bewustzijn van het NU. De kundalini-oefeningen zijn gericht op het opwekken van energie, het reinigen van je lichaam en het creëren van meer ruimte in lichaam en geest.

Via hatha yoga gaan we alle spiergroepen rekken, opwarmen en versterken en via de yin komen we in de stilte en stretchen we op bindweefselniveau. Dit zorgt voor een diepere ontlading, doorstroming, ruimte en ontspanning.

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## Belangrijk om mee te nemen

- ✓ Makkelijk zittende yogakleding
- ✓ Zonnebrand crème
- ✓ Wandel of gym schoenen
- ✓ Een mooie jurk/outfit voor het loslaatritueel Bikini
- ✓ Een inspirerend boek
- ✓ SchrijfblokPen
- ✓ Strand lakentje

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## Transport

Wij kunnen een luchthaventransfer voor je regelen voor **50 euro** voor een enkele reis. Deze betaalt je contant aan de chauffeur. Deze optie is duurder dan een taxi op de luchthaven, omdat dit een extra service is, waarbij je persoonlijk wordt opgehaald en naar de villa wordt gebracht. Vaak is er ook extra wachttijd voor de chauffeur. Deel je de rit, dan komt daar 10 euro pp bij. Er is ruimte voor maximaal 3 personen per rit.

Als je tussendoor het eiland wilt verkennen, raden wij je aan een auto te huren. Omdat je de auto niet veel gebruikt, kun je hem het beste delen met een andere deelnemer om kosten te besparen. Wij kunnen je matchen met iemand anders die ook een auto wil delen.

Voor de beste autodeals kun je kijken op; [www.doyouspain.com](http://www.doyouspain.com)

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## Accommodaties

Tijdens deze waanzinnige week op Ibiza verblijf je samen met andere gelijkgestemden in een prachtige en idyllische privé-villa in Santa Agnes of Benirras.

De villa's zijn omgeven door een schitterende tropische tuin waarin je heerlijk kunt ontspannen en tot rust kunt komen. Bovendien beschikt de villa over een zwembad met adembenemend uitzicht op de ondergaande zon.

Villa Blossom ligt in een prachtig rustiek natuurgebied en villa Boheme ligt op loopafstand van het strand. Naast de villa bevindt zich de outdoor yogashala waar yogalessen en meditaties plaatsvinden. In de villa Blossom hebben alle kamers een ensuite badkamer en in de villa Boheme hebben een paar kamers een eigen badkamer, maar de meeste kamers genieten een gedeelde badkamer. Alle kamers zijn te delen met 2 of 3 personen

**De villa's zijn eenvoudig te bereiken. Wij sturen alle informatie naar je toe voor een stressvrije reis.**

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## Jasmine

**Zij organiseert en leidt de Inner Change Retreats. Jasmine is MSc psycholoog, yogadocent, ademcoach, hypnosetherapeut en meditatiedocent.**

Tijdens de retraites wil ze je op een zachte maar heldere manier begeleiden naar een diepere verbinding met jezelf en het leven.

Na een moeilijke periode in haar jeugd raakte Jasmine al op jonge leeftijd spiritueel geïnteresseerd. Dit heeft geresulteerd in een zoektocht naar haar authentieke zelf en daarmee naar een diepere geluk beleving. Diverse studies, cursussen, seminars en intensieve beoefening en studie van yoga en meditatie brachten haar ertoe anderen te begeleiden in hun zoektocht naar geluk en helderheid.

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## **Gastdocenten/therapeuten**

Wij werken met gespecialiseerde en gecertificeerde docenten die intensief geschoold zijn in hun vakgebied en je kunnen helpen oude diepere blokkades/pijn/familiepatronen los te laten.

Voorafgaand aan de retraite laten wij per e-mail weten welke gastdocenten en therapeuten aanwezig zullen zijn.

## **Massages en transformatiesessies**

Tijdens de retraite kun je genieten van verschillende privésessies, waaronder verschillende soorten massages en transformatieve coach/healing sessies.

Dit helpt om dieper te ontspannen en je verandering te verdiepen.

Bij aanvang van uw retraite wordt je geïnformeerd over de aanwezige therapeuten. Privésessies worden op locatie betaald en geboekt en kosten 100 euro per uur.

# INNER-CHANGE-RETREAT-IBIZA



## In House Chef

Wij werken samen met verschillende vegetarische koks van het eiland. Zij zullen ons verwennen met heerlijke vegetarische gerechten. Mocht je dieetwensen hebben, dan horen wij dat graag tijdig van je. Zij zullen hier dan rekening mee houden. Wij werken zoveel mogelijk met biologische en regionale producten.

Twee weken voor aanvang van de retraite sturen wij de overige aanvullende informatie en maken wij de whatsappgroep aan voor alle deelnemers.

Mocht je naar aanleiding van deze brief nog vragen hebben, dan horen wij dat uiteraard graag van je.

Wij hebben in ieder geval enorm veel zin in de retraite en kijken er enorm naar uit jou te ontmoeten!

Liefdevolle groet, Jasmine