

# SOUL STATION RETREATS

## 6 DAGEN SPIRITUELE VERDIEPING RETRAITE PROGRAMMA

ONTWORPEN VOOR JOU:

### VOEL DE MAGIE VAN ONTSPANNEN

Kalmeer je zenuwstelsel  
Ademhaling & meditatie  
Langzame yoga  
Siësta & vreugde  
Gezond eten  
Geen / minder telefoon  
Omringd door stilte

### SPIRITUELE VERDIEPING

In de natuur zijn  
Verbinding maken met hoger zelf  
Vertragen  
Inzichten in jezelf  
Werken met kwantumveld  
Akasha-kronieken  
Boodschappen vanuit je ziel

### & HEEL (TRAUMA) MET LIEFDE

Positieve liefdevolle coaching  
Genezing ceremonie  
Gevoel & emoties verwerken  
Hart tot hart verbinding  
Diep begrip  
De kracht van de geest ontsluiten  
Steun en vertrouwen

PRIJS TUSSEN €1555,- & €2495,-





## Ochtend wandeling

De villa is gelegen op een berg met uitzicht op zee. Voor de vroege vogels die graag mee gaan voor de ochtendwandeling met de hond. Rond 7.00 uur is er een wandeling van 30 minuten in stilte en ervaar je het opkomen van de zon. Optioneel natuurlijk.



## Yoga | Bodywork

8.30 uur is het begin van de integratie van de 8 stappen van yoga met als belangrijkste focus het kalmeren van het zenuwstelsel, ondersteuning en verbinding met je lichaam. Wanneer het lichaam ontspannen is kun je meer positieve emoties binnenhalen, in diepere lagen helen, meer begrip, acceptatie, zelfvertrouwen, innerlijke kracht en liefde voelen.

## Pranayama

We beginnen de yogasessie met 4 ademhalingsoefeningen. Op het pad van yoga noemen we ademen: Pranayama. Deze 4 technieken helpen je om je lichaam en geest te kalmeren. Het opent de deur naar je krachtige levensenergie, vitaliteit, gevoelsplezier en creativiteit. Het ontgrendelt de innerlijke kracht, de manier om je geest uit je lichaam te halen en een gefocuste geest te hebben om verbinding te maken met je innerlijke hogere wijsheid.





## Coaching / Satsang

Satsang betekent gesprekken in waarheid. Dus gaan we diep in jouw proces door waarheid, eerlijkheid, liefde, respect, openheid en mindfull. Al je antwoorden zitten in jezelf. Intuïtief geef ik je kennis, communicatie, oefeningen, gesprekken, spiegels en berichten zodat je je waarheid kunt begrijpen, integreren en realiseren. De groep werkt als een familie en spiegelt om te reflecteren en bewust te zijn.



## Siesta / relaxation

Het belangrijkste ingrediënt voor de retraite is de magie van ontspanning en rust. In Spanje houden we siësta's om uit te rusten en 's middags te slapen. Het programma is gemaakt om je te ontspannen, zodat je je zenuwstelsel kunt reguleren en lichaam en geest de positieve energie krijgen die je nodig hebt. We gaan allemaal rond 21.30 uur naar bed om ons terug te trekken, te ontspannen en te integreren.

## Healthy food

Voed je ziel met gezond veganistisch en vegetarisch eten. We eten licht en gezond dit is voor het proceswerk dat we doen. De energie die je krijgt van lichte voeding zal lichaam en geest genezen, bekrachtigen, belichamen en laten rusten. Vlees, zuivel, tarwe, alcohol is zwaar om te verwerken en kost veel energie. Nu zal de focus gaan liggen op transformatie en kracht.





## Meditation / positive affirmations / Sound healing

Je krijgt verschillende tools om in diepe ontspanning, verbinding en inzicht in jezelf en je leven te gaan.

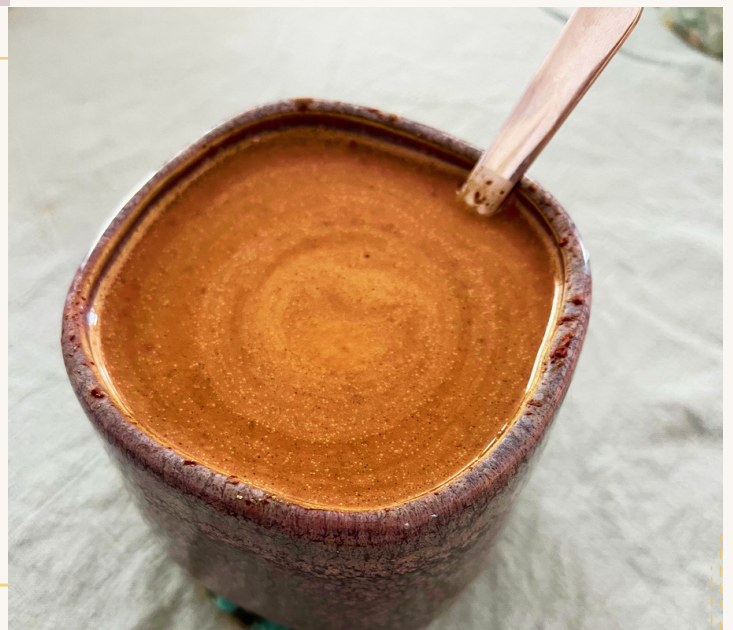


## Drum cirkel / mantra's

We verbinden ons diep met de kern van moeder aarde en great spirit. We drummen met de hartslag van de planeet en terwijl we drummen en zingen, helen we onszelf en de planeet. Het is krachtig, openend, helend, vreugdevol en bevrijdend. Optioneel.

## Cacao Ceremonie

Een cacao ceremonie is een positieve, helende ceremonie die je verbindt met je intuïtie en je hart opent. Het helpt je te verbinden met je onderbewuste en innerlijke kracht. Het werkt meditatief: het kalmeert je hoofd en brengt vliegende gedachten tot stilstand. Cacao zorgt voor een gevoel van euforie en stimuleert je creativiteit. Optioneel.





## Vuur ceremonie

Een vuurceremonie is een prachtige manier om het leven te vieren en een speciale ceremonie voor speciale momenten. We staan stil bij alles wat je wilt loslaten en verwelkomen in je leven. Je schrijft alles op papier en het vuur, dat ook staat voor je innerlijke vuur, helpt je te transformeren wat op dit moment nodig en mogelijk is. Welkom alles wat je wilt, welkom om het leven te eren.



## Estatic dance

Extatische dans is een dansvorm waarbij de dansers, geen specifieke passen volgen, maar zich overgeven aan het ritme en vrij bewegen op de maat van de muziek, wat leidt tot trance en een gevoel van extase. Er wordt niet gepraat en je mag dansen hoe jij wilt! Optioneel.



## Avond wandeling

's Avonds is het verkoeling en een perfect moment om in stilte te wandelen en te genieten van de prachtige natuur waar je in bent. Samen met de hond zijn er wandelpaden van 15 of 30 minuten en 1 uur. Optioneel.





## Villa

De villa is gelegen op een berg met uitzicht op zee. Omringd door de natuur. Het heeft 3 gastenkamers en 5 bedden, 2 badkamers. Een ruime woonkamer met open haard, een mangoboom, grote keuken en een grote buitenruimte. Er is een hangmat, veel verschillende ruimtes en het is rustig. Om naar het strand te gaan heb je een auto of taxi nodig en is 20 minuten. Het ligt op 50 minuten van de luchthaven van Malaga.



## Dieren

In de villa wonen 5 oosterse katten die allergievrij en erg nieuwsgierig en lief zijn. Ze vinden het heerlijk om te knuffelen als je van ze houdt en gaan hun eigen gang. Kiano is de hond en hij is vrolijk en grappig. Er zijn 8 kippen en een haan. Dus we eten onze eigen biologische eieren. Als je niet van dieren houdt, denk dan nog eens goed na, want hier tonen ze je alleen onvoorwaardelijke liefde.

## Over mij

Ik woon nu 1,5 jaar in Spanje en kom oorspronkelijk uit Nederland. Ik spreek vloeiend Nederlands en engels. Ik ben een yogadocent, een therapeut, een medium en een channeler. Ik hou ervan om ceremonies te geven en ik nodig je uit in mijn huis, mijn huis, om hier een week te wonen en je te verbinden met je ware zelf. Samen tijd doorbrengen is kostbaar en waardevol.





## Extra: Massage

Mijn vriend Patricio La Salvia is een goede masseur en studeert voor osteopathie. Hij komt naar de villa als je graag een massage boekt. €55,- voor 1 uur.



## Hypnose: QHHT

If you like to go deeper into your proces and experience a quantum healing hypnosis technique then it is a beautiful experience. It takes 2 hours and cost €150,-

## Zee en meer

If you like to go to the beach, have diner, go for a walk or some ice creams, that is possible.

Call a taxi and it will bring you down to Nerja (45 minutes) or Torrox costa (30 minutes) or Malaga (50 minutes).

Taxi Antonio can pick you from the airport and is €75,- from and to my house.





# SOUL STATION RETREATS

# TIME TABLE

## Day 1

16.00 welkom and settle down, goal setting and make yourself at home

## Day 2

Start with the 5 day program

## Day 3

Deeper understanding & meditation

## Day 4

Cacao ceremony

## Day 5

Fire ceremony & Esctatic dance

## Day 6

Integration day & closing

## Day 7

No program - 12.00 Going Home

## Day 2 en 3 en 6 Program

7.00 Morning nature walk  
8.15 Tea and intention  
8.30 Breathe work  
9.00 Yoga  
10.15 Breakfast  
11.00 Coaching - Satsang  
13.30 Lunch  
14.00 Free time  
18.00 Diner  
19.30 Evening nature walk  
21.00 Closing

## Day 4 Program

7.00 Morning nature walk  
8.15 Tea and intention  
8.30 Breathe work  
9.00 Yoga  
10.15 Breakfast  
11.00 Small intervention  
13.00 Cacao ceremony  
16.00 Fruit salade + integration  
19.00 Diner  
21.00 Closing

## Day 5 Program

7.00 Morning nature walk  
8.15 Tea and intention  
8.30 Breathe work  
9.00 Yoga  
10.15 Breakfast  
11.00 Coaching - satsang  
13.30 Lunch  
14.00 Free time  
17.00 Esctatic dance  
18.00 Diner  
19.30 Fire Ceremony  
21.30 Closing

love



# SOUL STATION HOUSE RULES

"TOGETHER WE STAND STRONG AND MAKE IT EASIER"



No smoking in the house  
Outside the gate is possible



No alcohol



Friendly dog  
walks 7.00 and 19.30



Friendly cats are living here and  
cuddle you



Watering the plants at 21.00



Searching for the eggs and  
close and open the gate



Help with preparing and serving  
food



Keep the house and your room clean  
and organized

# SOUL STATION HOUSE RULES

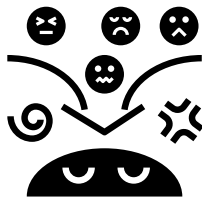
## "THE RELATIONSHIP WITH YOURSELF IS MOST IMPORTANT"



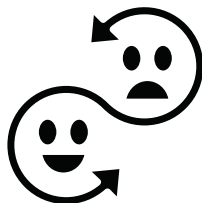
Come with an open mind



It can be confronting to feel different emotions



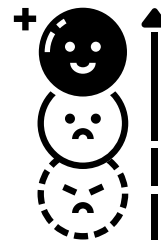
But you will structure your thoughts and feel calmness



Learn to observe yourself



Learn to play and don't take everything personal



Understand and empower yourself



Learn to connect to your higher self and see with your heart



Fill your mind with positive empowering thoughts and be you