

SOUL STATION

Therapeutische en
Spirituele 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

PRIJZEN TUSSEN €1299,- & €3245,-





SOUL STATION RETREATS MET MANEESHA

WELKOM IN SPANJE

Dank je wel voor je interesse in een 6-daagse retreat (5 nachten) bij mij in Zuid-Spanje. Dat je deze brochure leest, betekent vaak al dat er iets in jou een zachte roep voelt, een verlangen om even uit de dagelijkse stroom te stappen en ruimte te maken voor jezelf. Dank je wel voor je vertrouwen. Je bent hier welkom, precies zoals je nu bent.

Tijdens deze retreat verblijf je in mijn huis, een plek waar rust, natuur en aandacht samenkomen. Er zijn drie gastenkamers met een eigen badkamer. Twee kamers zijn geschikt voor twee personen. Twee gastenkamers bevinden zich op de begane grond, één naast de yogaruimte, en één ruime slaapkamer voor twee personen ligt op de bovenverdieping.

Op het terrein wonen ook mijn dieren: 4 oosterse kortharige katten (hypoallergeen), hond Kiano en tien kippen. Daarnaast woont de huiseigenaar en een goede vriend, Jarno, in zijn eigen huisje op het land. Soms zijn er ondersteuners aanwezig die bijdragen aan de fijne, ontspannen sfeer, en bij retreats wordt er gekookt door een kok die met liefde vegetarische maaltijden verzorgt, aangepast aan jouw dieetwensen indien nodig.

Deze dagen werken jij en ik samen. We nemen de tijd om de diepte in te gaan met jouw persoonlijke vragen en thema's. Of je nu komt voor diepe rust, herstel van stress of burn-out, rouw en verlies, trauma, hoogsensitiviteit, spirituele verdieping of iets wat nog geen naam heeft, alles is welkom. De samenstelling van de retreat is altijd zorgvuldig afgestemd, zodat de groep of duo waarin je verblijft een kloppende en veilige match is. Soul Station is geen plek om iets te worden. Het is een plek om te zijn, te voelen en te landen.

De luchthaven van Málaga ligt op ongeveer 45 minuten afstand. Ik kan een taxi voor je regelen (kosten €75,- enkele reis), of je kunt ervoor kiezen zelf een auto te huren. Neem rustig de tijd om deze brochure door te lezen. Als je vragen hebt of iets wilt afstemmen, hoor ik graag van je. Je bent van harte welkom.

love



SOUL STATION RETREATS MET MANEESHA

MIJN PERSOONLIJKE MISSIE

Soul Station is ontstaan vanuit mijn eigen leven en het jarenlang werken met mensen. Uit momenten van verlies, pijn, ontwaken en diepe liefde groeide het verlangen om een plek te creëren waar je niets hoeft te dragen alleen. In een retreat zijn we samen. We verbinden. We rusten. We delen wat vaak te lang is ingehouden. Er is ruimte voor stilte én voor verhalen.

Voor pijn die gezien wil worden. Voor vragen die nog geen antwoord hebben. Voor het deel in jou dat verlangt naar richting, betekenis of simpelweg rust.

Ik geloof dat heling niet ontstaat door harder te werken aan jezelf, maar door aanwezig te zijn bij wat er al is, met aandacht, zachtheid en waarheid.

In Soul Station werken we lichaamsgericht en vanuit zelfonderzoek. We luisteren niet alleen met het hoofd, maar met het hart en het lichaam. Hier mag alles er zijn: rouw, vermoeidheid, verlangen, verwarring, liefde, hoop. De reis die we maken is de reis van het hart. Een weg die je terugbrengt naar jouw essentie, naar wat klopt voor jou of dat nu heling is van oude pijn, of het herinneren van je missie, je richting, je volgende stap.

Je hoeft niets te worden. Je mag thuiskomen.

Ik kijk ernaar uit om deze reis samen met jou te maken.

Met liefde,
Maneesha en team vanuit Soul Station

love

Dag programma

Ochtend en Avond wandeling

Het huis is gelegen boven op een berg omringt door magisch uitzicht met vele wandelroutes. Voor de vroege vogels die graag mee gaan voor de ochtendwandeling met de hond is er rond 8.00 uur, een wandeling van 45 minuten in stilte en of coaching en ervaar het opkomen van de zon. In de avond voor het eten of na het eten. Optioneel.



Yoga | Bodywork

9.00/930 uur is het begin van de integratie van rust en lichaamswork via 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.

Adem / Meditatie

Ik leer je 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 in de groep retreats diep jouw proces in door waarheid, eerlijkheid, liefde, respect, openheid en mindfulness. 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 siesta'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 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. Geniet van een Sound Bath of van Mantra zingen. Elke dag openen we met inspiratie kaarten met een boodschap.



Cacao Ceremonie

Een cacaoceremonie 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. Neem witte kleding mee! 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. Neem witte kleding mee!



Huis Soul Station

Het huis is gelegen in Colmenar boven op een berg met complete uitzicht over de vallei. Het heeft 3 gastenkamers en 5 bedden. Alle kamers hebben een eigen badkamer. Er is een ruime woonkamer met open haard, keuken, eetkamer, Buiten lounge, het zwembad en het buitenterras. Er is een hangmat, veel verschillende plekjes op te ontspannen. Het is rustig. Om naar het strand te gaan heb je een auto of taxi nodig en is 55 minuten.



Dieren

In de villa wonen 4 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 10 kippen en 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 4 jaar in Spanje en kom oorspronkelijk uit Nederland. Ik ben een yogadocent, een therapeut en een medium. 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. Ik heb een boek geschreven "Ik ben liefde". Ik werk al 20 jaar met mensen mentaal, emotioneel, fysiek en energetisch.



Extra: Massage

Een goede Engelse vriendin Su is een hele fijne masseur en is acupuncturist. Zij komt naar het huis als je graag een massage boekt. €55,- voor 1 uur. Je kan een sessie boeken met olie of met je kleding aan. Aanrader! We kunnen haar vaker in de week boeken. Ook werk ik samen met Jolien en zij is Nederlandse.



DETOX Sapvasten



Detox dag

Tijdens de Detox week drinken we sapjes, smoothies en soepjes. Wil je dieper gaan en een detox dag ervaren inclusief een koffie klysma voor diepe reiniging en ontspanning? dan plannen we die voor je in op een van de retreat dagen of meerdere dagen. Laagdrempelig kan je een voetenbad detox bestellen voor €5,-

Zwemmen

Vanaf april tot oktober kan je zwemmen in het zwembad. Je mag naakt of gewoon in je zwemkleding zwemmen. In het huis zijn badlakens en sarongs aanwezig. Let op: ga niet met zonnebrand in het zwembad. Douche je dan even af in de buiten douche. In de zomer maanden lopen de temperaturen op tot 35 graden. In de winter is het 12 graden.





SOUL STATION RETREATS MET MANEESHA

TIME TABLE

TIJD SCHEMA WINTERPROGRAMMA

8.00 OCHTEND WANDELING (in stilte of wandelcoaching)
9.15 THEE EN INTENTIE
9.30 ADEMWERK / MEDITATIE
10.00 YOGA
11.15 ONTBIJT
12.00 COACHING - SATSANG
13.30 LUNCH
14.00 EIGEN TIJD
16.30 Wandeling met de hond optioneel
18.00 DINER
18.45 Optioneel meditatie / sound healing
21.00 SLUITEN VAN DE AVOND
21.30 RUST

TIJD SCHEMA ZOMERPROGRAMMA

7.30 OCHTEND WANDELING (in stilte of wandelcoaching)
8.45 THEE EN INTENTIE
9.00 ADEMWERK / MEDITATIE
9.30 YOGA
10.30 ONTBIJT
11.00 COACHING - SATSANG
13.30 LUNCH
14.00 EIGEN TIJD (opties te boeken als massage en meer)
18.00 DINER
19.00 Optioneel wandelen met de hond
20.00 Optioneel meditatie / sound healing / ontspanning
21.00 SLUITEN VAN DE AVOND
21.30 RUST



love



SOUL STATION RETREATS MET MANEESHA

AANWEZIG IN HUIS

Jij ontvangt:

Handdoeken
Bedlinnen
Föhn
Badhanddoek
Tandpasta
Shampoo
Ontbijt
Lunch
Diner
Snacks
Water
Thee
Koffie op aanvraag
Yoga matjes
Yoga spullen
Fleece dekentjes
Airconditioning op elke kamer

Neem mee:

Schrijfboek en pen
Makkelijke laagjes kleding warm en luchtig
Warm vest
Warme sokken of sloffen
Zwempak
Zonnebrand
Slippers en fijne (wandel)schoenen
Iets om te lezen of te luisteren voor jezelf
Oordoppen
Waterflesje

love

SOUL STATION HOUSE RULES

"TOGETHER WE STAND STRONG AND MAKE IT EASIER"



No smoking in the house
Outside the gate is possible



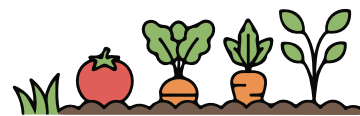
No alcohol and less or no
normal coffee



Friendly dog to play with, cuddle
and walk in the mountains



4 Friendly oriental cats who come to
you and cuddle you and purr



Keeping an eye on our own
vegetable garden



Searching for the eggs and
enjoying there sound and energy



Help with serving food or making the
table



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