

Op avontuur in Andalusië

Zijn wie je bent

Dit avontuur is een uitnodiging om te ontdekken waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Gedurende de dagen vertragen we, zodat je kunt reflecteren op hetgeen voor jou belangrijk is. Aandacht voor jouw verlangens en wat je daarin tegenhoudt. Er is alle ruimte om dichtbij jezelf te zijn. Jouw patronen en drijfveren te onderzoeken en opnieuw jouw koers te bepalen.

Even stil staan.

Het zorgt vaak voor een hele vooruitgang.

Deze reis daagt je uit terug te gaan naar de kern. Voorbij de oppervlakte en het comfort. Zodat jij voluit kunt zijn wie je bent. Vol liefde. Vol kwetsbaarheid. Vol kracht.

Zijn wie je bent. Dat is Andere Koek!



Een 5-daags programma in de mooie bergen van Spanje.

Een combinatie van coaching, persoonlijke groei, liefde voor eten, natuur en ontspanning.

Ga je mee op avontuur?



'Dit avontuur is life-changing: Magisch. Puur. En met zoveel liefde!'
- Julie-Ann

Samen op avontuur

Midden in de bergen van Andalusië ligt het kleine dorpje Periana. Een plek ver van de bewoonde wereld waar je de stilte en de rust hoort, voelt en ziet. Met aandacht en creativiteit word je deze dagen begeleid om het beste in jezelf naar boven te halen. Het programma is afwisselend. Speels, verdiepend en in beweging. We maken gebruik van verschillende werkvormen zoals meditatie, inspiratie voor je voedingspatroon en opstellingen met persoonlijke inzichten. De begeleiding is persoonlijk, zorgvuldig en liefdevol.

Wanneer: Zaterdag 7 november – woensdag 11 november 2020

Waar: Centro Punto de Luz | Andalusië | Spanje

Prijs: € 860,- excl. BTW

Aanmelden: Stuur een e-mail naar rianne@andere-koek.nl

ALL INCLUSIVE

- ♥ **Intakegesprek** voorafgaand aan de reis om samen jouw vragen en verlangens helder te krijgen.
- ♥ **Vier overnachtingen** met privékamer, badkamer en een prachtig uitzicht.
- ♥ **Transfer** van en naar het vliegveld in Malaga.
- ♥ Drie **vegetarische maaltijden** per dag. Met natuurlijke ingrediënten en veel liefde gemaakt.
- ♥ Een **inspirerend programma** met dagelijks **coaching en workshops** i.h.k.v. persoonlijke ontwikkeling.
- ♥ De **vrijheid** om gedurende de dag te doen **wat voor jou past**.
- ♥ Tijdens de gehele reis houden we de richtlijnen van het RIVM aan ivm het corona-virus.

BIJKOMENDE KOSTEN

- ♥ Vliegpreis (circa €150,- excl. ruimbagage)
- ♥ Annulerings- en reisverzekering
- ♥ Je kunt naar wens massages en behandelingen ter plekke reserveren.
- ♥ Drank anders dan koffie/thee/water.

Heb je nog vragen? Op de volgende pagina vind je uitgebreide informatie of neem vrijblijvend contact op. Je bent welkom!

Samen op avontuur. Dat is Andere Koek!

Liefs,

Rianne

Een bijzondere plek

Midden in de bergen van Andalusië, op een uur rijden van het vliegveld van Malaga, ligt het kleine dorpje Periana. Met uitzicht op de turquoise kleurende meren en in de verte de zee - als het heel helder is kun je zelfs de kust van Afrika zien. Een plek ver van de bewoonde wereld waar je de stilte en de rust hoort, voelt en ziet. Een omgeving die je echt uitnodigt te vertragen en contact te maken met de natuur.

De liefdevolle gasvrijheid van Betty en Richard geven je direct een warm welkom. Zij volgden hun hart. Dat bracht hen thuis op deze plek in Andalusië, waar zij samen dit prachtige verblijf creëerden. Als gastheer en gastvrouw zorgen zij deze dagen voor ons.



De locatie is ruim opgezet met voor iedere deelnemer een eigen kamer. Zo zijn er in totaal 9 kamers en is er een gezamenlijke ruimte waar we kunnen eten en waar je iets voor je zelf kunt doen. Er is een prachtige lichte meditatie ruimte waar we gedurende de dagen samen aan de slag gaan. Tot slot is er een zwembad en zijn er rondom het zwembad en op het terrein voldoende plekjes waar je je kunt terugtrekken en van het uitzicht kunt genieten.

“Jullie hebben me een andere kant laten zien. Van mijzelf en van het leven. Een nieuwe weg is ingeslagen. Mijn dankbaarheid... is niet in woorden te beschrijven.” – Sigrid (33)

Liefde gaat door de maag

Richard vond zijn hart in de keuken. Zijn passie is voelbaar... al voor je de eerste hap proeft. Hij bereidt drie keer per dag een heerlijke vegetarische of veganistische maaltijd voor ons op basis van natuurlijke ingrediënten. Betty heeft zich de afgelopen jaren gespecialiseerd als voedingsdeskundige en weet enorm veel van het lichaam en hoe voeding je kan helpen gebalanceerd



en energiek te leven. Tussendoor vertellen Betty en Richard over de voeding, het effect van voeding op je lichaam en geven zij tips en inspiratie voor jouw eigen voedingspatroon.

“Deze reis brengt je op de randjes van en ook buiten je comfort zone, maar dan wel in de mooiste en liefdevolste setting die je je kunt bedenken. Let op: potentieel life changing!” – Mayke (44)

“Lieve Rianne. Door jou heb ik weer leren voelen. Zowel jouw warmte als jouw directheid hebben me weer teruggebracht bij mezelf en mijn vlammetje weer aangewakkerd.” – Trude (30)

Reisinformatie

We starten het programma op de eerste dag vanaf 17.00u. Afhankelijk van de vluchttijden kun je al in de loop van de dag aankomen en acclimatiseren op de locatie. We regelen een taxi vanaf het vliegveld naar Centro Punto de Luz, zowel op de heen- als op de terugreis. Op de laatste dag vertrekken we om 16.30u richting het vliegveld zodat je een avondvlucht terug naar Nederland kunt pakken of zelf van een vervolg verblijf kunt genieten in bijvoorbeeld Malaga.

Het programma ongeveer per dag:

- 08.00u** Wakker worden met...
(meditatie, lichaamswerk, wandeling)
- 09.30u** Ontbijt
- 11.00u** Ochtendprogramma
- 13.00u** Lunch en vrije tijd
- 15.00u** Middagprogramma
- 17.00u** Vrije tijd
- 18.00u** Diner
- 19.30u** Avondprogramma



Afhankelijk van de behoefte van de groep en de intensiteit van het programma lassen we tussendoor vrije momenten in en nodigen we Betty en Richard uit voor korte inspiratiesessies over de voeding.

In het programma maken we gebruik van ervaringsgerichte oefeningen, meditatie, creatieve werkvormen, elementen uit de natuur, lichaamswerk en tal van andere (werk)vormen. Het programma is volledig afgestemd op jullie ontwikkelvragen, de thema's en uitdagingen die zich gedurende de dagen aandienen.

“Deze reis heeft alles in zich om weer bij jezelf te komen. Je mag uitrusten, opladen en weer op jouw pad komen, zodat je daarna weer kunt genieten van je eigen avontuur.” – Jolijn (42)

De begeleiding

Met aandacht en creativiteit begeleidt Andere Koek individuen, groepen en teams om samen het beste in jezelf en de ander naar boven te halen. Speels. Direct. Verdiepend. En in beweging.

Rianne van den Heuvel | Andere Koek | Coach |

“Een open en stralende verschijning die haar scherpte en liefde op natuurlijke wijze weet te combineren. Ze ontdekt en creëert graag gaan-de-weg: altijd nieuwsgierig naar wat er wil ontstaan in het contact met de ander. Haar focus en helderheid maken dat ze het doel niet uit het oog verliest. In al haar eerlijkheid gaat ze geen confrontatie uit de weg en laat ze haar hart volledig spreken. Goed voorbeeld doet vanzelf volgen. Rianne is liefde, lol en lef.”

Floor Cuyten | Co-begeleider |

“Tijdens de reis ondersteunt Floor als co-begeleider in het proces. Ze helpt met alle praktische zaken en geeft waardevolle creatieve input tijdens dit avontuur. Floor is een verbinder in hart en nieren. Ze weet, voelt en ziet waar de lijntjes aan elkaar geknoopt mogen worden. Met haar creativiteit, humor en oog voor verfijning weet zij de ander te raken. Precies daar waar het nodig is.”

T. 06 20324288

E. rianne@andere-koek.nl

W. www.andere-koek.nl



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE