

MIND WALK RETREAT

IBIZA



DE WEG NAAR BUITEN DIE NAAR
BINNEN GAAT



MIND WALK
vitaal

MIND WALK

Het Mind Walk Retreat op Ibiza is een maatwerk training van Angelica koster in de vorm van een 6-daagse reis van "bewustwording" op het prachtige Ibiza. Maak kennis tijdens deze reis, met de technieken van de Mind Walk methodiek, bestaande uit meditatieve wandelingen met invloeden uit yoga, mindfulness, ademhalingstechnieken en meditatie. Door middel van vele oefeningen kom je uit je hoofd en je gaat met meer rust en nieuwe inzichten naar huis.

6-DAAGSE RETREAT

Met max 10 personen in de groep.

Een volledig verzorgd programma vol ontspanning, Mind Walk leermomenten, genieten van heerlijk eten en prachtige wandelingen op het mooie eiland. Het zijn bijzondere reizen die echt gaan over tijd voor jezelf, persoonlijke ontwikkeling en momenten van rust ervaren.

Na de lunch & diner kun jij je middag / avond programma zelf invullen en als de weersomstandigheden geschikt zijn neem ik je mee op excursie naar een prachtige zonsondergang.



MIND WALK
vitaal

ANGELICA KOSTER

TRAINER

Na al vele Mind Walk edities begeleid te mogen hebben, gaan er in 2025 ook weer 4 Mind Walk retreats plaats vinden.

De Mind Walk tools / methodiek is een onderdeel geworden van veel wandelingen, die ik maak op het mooie eiland Ibiza.

Ik vind het een cadeau om deze laagdrempelige vorm van bewustwording te delen met vele deelnemers.

Mensen inspireren, enthousiasmeren om rustmomenten te creëren in hun dagelijkse leven, waardoor je bewuster keuzes kunt maken, lekkerder in je vel kunt zitten en vitaler door het leven kunt gaan.

Dat is mijn passie en missie.

Ik neem je graag mee op avontuur.



MIND WALK
vitaal

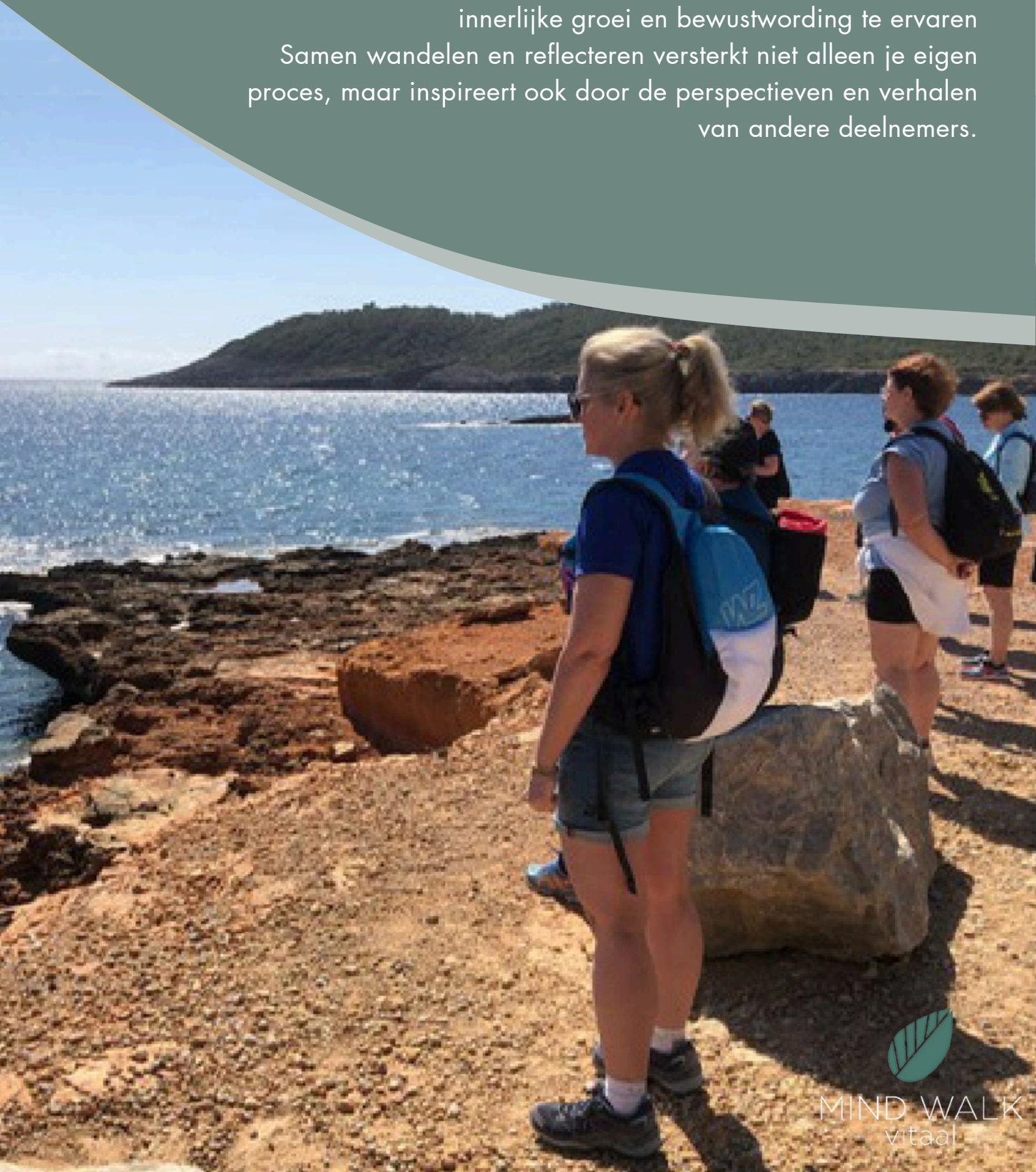
PROGRAMMA

Dagelijks een Mind Walk 'thema' in de ochtend van 2 tot 2,5 uur.

In de Mind Walk methodiek worden thema's zoals ontmoeten, balans, kracht, loslaten en in- en ontspanning uitgediept.

Vanuit de thema's krijg je de inzichten, die je nodig hebt om je innerlijke groei en bewustwording te ervaren

Samen wandelen en reflecteren versterkt niet alleen je eigen proces, maar inspireert ook door de perspectieven en verhalen van andere deelnemers.



MIND WALK
vitaal

VERBLIJF & PRIJZEN

De geplande data voor 2025 zijn;
van 13 april tot 19 april en
van 26 oktober tot 1 november.

Je verblijft op een luxe finca met veel rust en privacy in een natuurlijke omgeving net buiten het gezellige hippiedorp San Carlos.

Je kunt ervoor kiezen om een kamer voor jou alleen te nemen voor meer privacy of met 2 personen op een kamer. Alle kamers hebben een eigen badkamer.

De prijs op basis van 2 personen op een kamer: €1095,00 pp en voor meer privacy een kamer alleen €1360,00 pp.

De bovenstaande prijzen zijn inclusief alle maaltijden, beddengoed en handdoeken.
Exclusief de vliegtickets en eventueel een huurauto.





CONTACT

Voor meer informatie of reserveren:

www.mindwalk-vitaal.com

Mail: angelica.koster@mindwalk-vitaal.com

Telefoon: 0031-642118924



MIND WALK
vitaal