

Teiza



NE X US
coaching



MIND WALK
vitaal



*De reis naar buiten,
die naar binnen gaat*

Elke dag worden we geconfronteerd met zoveel prikkels. We leven vaak gericht op de toekomst of op ons verleden. Op deze manier zijn we er nooit “echt”, niet hier en niet nu, daar waar het leven zich werkelijk afspeelt. Voordat je het weet is er weer een jaar voorbij.

We laten ons vaak leven, de waan van de dag, druk, druk, druk, we hebben geen tijd. Het is altijd makkelijk en misschien ook veiliger om iets of iemand anders aan te wijzen als reden waarom het ons toch maar niet lukt om te doen waar we diep van binnen gelukkig van worden.

Er is er maar 1 verantwoordelijk voor de koers van jouw leven en dat ben jij! Vind je herkenning in deze tekst en is het tijd om jouw koers in eigen hand te nemen? Dan hebben wij voor jou een prachtige reis in petto. Een reis naar jezelf, want alleen jijzelf hebt het stuur in handen van jouw leven.



Mind Walk Your Happiness

In 5 dagen tijd nemen wij je mee op reis waarbij “verbinding” een sleutelwoord is. De verbinding naar binnen (jezelf) en de verbinding naar buiten (de ander en de omgeving).

Je kunt deze reis zien als een soort reset. Terug naar fabrieksinstellingen, maar wel met alles wat je nu weet.

Er is een ochtendprogramma waarbij de focus ligt op verbinden met jezelf en de omgeving. In het avondprogramma ligt de focus het op verbinden met de ander.

Check deze website voor meer info over Mind Walk:
www.mindwalk-vitaal.com

Mind Walk Ochtendprogramma

We nemen je mee in 5 prachtige ochtendwandelingen. Het doel hiervan is om af te schakelen en je te verbinden met jezelf. De enige manier om “jouw” koers te bepalen en te volgen.

Om uit ons hoofd en meer in ons lijf te komen gaan we het lijf letterlijk aan het werk zetten. Het helpt ontspannen en ontladen, je slaapt er beter door. Je lijf bouwt stresshormonen af, je loopt de stress dus letterlijk uit je lijf. Je lichaam maakt dan dopamine, serotonine en endorfine aan, allen ook wel gelukshormonen genoemd.

Tijdens deze wandelingen krijg je verschillende tools, handvaten aangereikt die je kunt gebruiken in het dagelijks leven om steeds weer in verbinding te komen met jezelf. De technieken die je leert zijn een combi van ademhalingstechnieken, yoga, meditatie, Taichi, mindfulness, NLP en nog zoveel meer.





Vrije middag

De middag begint met een heerlijke lunch. Daarna heb je alle vrijheid om te doen waar je zin in hebt. Het avondeten zit ook inbegrepen, dus je wordt volledig ontzorgd en in de watten gelegd.

Genieten van een siësta op de finca, het ontdekken van de meest prachtige stranden, het beleven van een hippiemarkt, shoppen in de stad. Dit zijn een paar suggesties uit het brede scala aan mogelijkheden die dit prachtige eiland te bieden heeft.

Met name de rust, de vrolijkheid en de vriendelijke sfeer die je ervaart is de perfecte entourage voor dit onvergetelijke cadeau aan jezelf!

Extra's

Wanneer de omstandigheden juist zijn, nemen we je mee op excursie naar de prachtige zonsondergang bij Sunset Ashram.

Verder hebben we alle hotspots van het eiland in kaart gebracht met de exacte locatie om je auto te parkeren. Op deze manier kun jij moeiteloos het maximale uit je reis halen.

Zoek je een mooi strandje, een hippiemarkt, stad, dorpje of een bezienswaardigheid. Wij helpen je op weg.





Avondprogramma

In de avond staat de verbinding naar elkaar toe centraal. Natuurlijk ga je tijdens deze dagen aan de slag met jouw koers. Door gebruik te maken van het collectief kun je nog veel meer informatie, inzichten, ervaringen en ideeën uitwisselen.

De avond kun je je voorstellen als de vroegere “zondag-ochtend-keukentafel-gesprekken”. Hier werden alle belangrijke thema’s op tafel gelegd en gedeeld.

Ongedwongen, veilig en vertrouwd. Met leuke en rakende opdrachten breng je jouw koers in beeld en werk je toe naar jouw mooiste leven. Je moet het zelf doen, maar dat is iets anders dan het alleen doen!



Thema's

Ont-moeten

We starten met het ontmoeten van elkaar. Een reisgezelschap waarvan de ervaring leert dat er mooie vriendschappen voor het leven ontstaan.

Ont-spannen

Ook hebben we aandacht voor het ontmoeten, want tijdens deze reis gaat het juist over "zijn" met alles wat daarbij hoort. Je leert het verschil tussen

lostaten

inspannen en ontspannen, zodat jij het kunt inzetten op een helpende manier.

Kracht

We laten daar wat daar hoort en nemen mee wat echt van ons is. Je leert anders vasthouden. Kracht is een bron waar we allen over beschikken. Wanneer je het

Balans

even kwijt bent, meer of juist minder ervan kunt gebruiken leer je hier om ermee te verbinden op een wijze die in balans is. Precies het thema waarmee we jou gunnen verder te reizen.

Dagindeling

Aankomst: Intro

19:00 - 21:00 Kennismaking en diner

Dag 1: Ont-moeten

08:30 - 09:30 uur ontbijt

10:00 - 13:30 uur Mind Walk

13:30 - 14:30 uur lunch

19:00 - 20:00 uur diner

20:00 - 21:30 uur avondprogramma

Dag 2: In & ontspannen

08:30 - 09:30 uur ontbijt

10:00 - 13:30 uur Mind Walk

13:30 - 14:30 uur lunch

19:00 - 20:00 uur diner

20:00 - 21:30 uur avondprogramma

Let op: tijden kunnen afwijken

Dag 3: Loslaten

08:30 - 09:30 uur ontbijt

10:00 - 13:30 uur Mind Walk

13:30 - 14:30 uur lunch

19:00 - 20:00 uur diner

20:00 - 21:30 uur avondprogramma

Dag 4: Kracht

08:30 - 09:30 uur ontbijt

10:00 - 13:30 uur Mind Walk

13:30 - 14:30 uur lunch

19:00 - 20:00 uur diner

20:00 - 21:30 uur avondprogramma

Dag 5: Balans

08:30 - 09:30 uur ontbijt

10:00 - 13:30 uur Mind Walk

13:30 - 14:30 uur lunch

19:00 - 20:00 uur diner

20:00 - 21:30 uur avondprogramma



Trainer / Coach

Wij zijn Angelica Koster en Jan Jonk. Beiden Mind-Walk trainer en specialist op het vlak in verbinding staan met jezelf en van hieruit de keuzes te maken waar jij blij van wordt. Er is geen goed of fout, er is geen moeten en er is geen vast stramen. Behalve misschien datgene wat jij jezelf oplegt. Lijkt het jou fijn om door ons meegenomen te worden in dit prachtige avontuur? Voel je dan van harte welkom.

Verblijf en prijs

In 2025 zijn er twee opties voor deze reis:

- Van 30 maart t/m 5 april
- Van 19 oktober t/m 25 oktober

Je verblijft op een luxe finca in het noorden van Ibiza. Ontbijt, lunch, diner, inclusief water, koffie en thee zijn inbegrepen.

Je hebt een kamer met eigen badkamer en de prijs is gebaseerd op 2 personen. Je kunt ook een kamer voor jou alleen nemen, tegen meerprijs. Beddengoed en handdoeken zitten erbij.

Inclusief het 5-daagse Mind-Walk programma in de ochtend en het avondprogramma.

Exclusief de vliegticket en een eventuele huurauto.

Kamer 2 personen € 1.375,- p.p.

Kamer 1 persoon € 1.765,- p.p.





Finca op Ibiza





Praktische info

Denk qua kleding in laagjes, want het weer kan wisselvallig zijn. We laten ons niet tegenhouden door regen of wind. Paraplu's aan de zee is geen goede combi, dus zorg voor een wind- en waterdichte jas. Een poncho of regenjas is ook handig. Denk aan wandel- of sportschoenen. De wandelafstand ligt tussen de 6 en 9 kilometer. Neem een rugzak mee voor een flesje water, zonnebrand crème, yogamatje (daar zorgen wij voor). Neem je telefoon en je oortjes mee. De avonden zijn fris dus neem warme kleding mee, zeker wanneer we buiten zitten. Denk ook aan zwemkleding, want het wil nog wel eens nazomeren in deze tijd. Neem een lekker boek mee en neem vooral humor, vrolijkheid en goede zin mee!

Contactgegevens:

info@nexuscoaching.nl | 06-23651775

angelica.koster@mindwalk-vitaal.com | 06-42118924