

MIND-WALK RETREAT

IBIZA



DE WEG NAAR BUITEN DIE NAAR BINNEN GAAT

MIND-WALK

De Mind-Walk Ibiza reis 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, je gaat met meer rust en nieuwe inzichten naar huis.

6-DAAGSE RETREAT

1 op 1 retreat

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 kan jij je middag/avond programma zelf invullen en als de weersomstandigheden juist zijn neem ik je mee op excursie naar een prachtige zonsondergang.

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 en ik vind het een cadeau om deze

laagdrempelige vorm van bewustwording te delen met vele deelnemers die bij ons

verblijven op de finca. Deelnemers 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

Een telefonische kennismaking en intake gesprek, indien nodig tweede gesprek.
Voorstel van het programma wordt vooraf gecommuniceerd met deelnemer.

Dagelijks een 'thema' Mind-Walk in de ochtend van 2,5 tot 3 uur.
Evaluatie gesprek na 5 dagen wandelen.

Jaarabonnement op de Mind walk vitaal app waar ook de thema's van de life mind walk in voorkomen. Je kunt de wandelingen dan in je thuissituatie nogmaals herhalen.

1 uur Ayurvedische massage & een yogales.



VERBLIJF & PRIJZEN

De data is in overleg met deelnemer,
de 1-op-1 retreats zijn te plannen in januari/ februari/ maart en eind oktober.

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

Je hebt een eigen kamer met badkamer ter beschikking, verder is er aanwezig:

- WiFi
- Keuken
- Stroom/ Airco (ook om te verwarmen)
- Hout voor de haard

De prijs is inclusief beddengoed en handdoeken.
Exclusief de vliegreis en eventueel een huurauto.

Kosten : €1950,00





CONTACT

Voor meer informatie of reserveren:

www.mindwalk-vitaal.com

Mail: angelica.koster@mindwalk-vitaal.com

Telefoon: 0031-642118924

