



Op avontuur in Andalusië

Ontdekkingstocht

Heb jij behoefte aan tijd en ruimte voor jezelf? Dieper contact met dat wat voor jou belangrijk is in het leven. Wil jij jouw gevoel en intuïtie meer laten spreken? Op zoek naar vertrouwen en stevigheid in jezelf. Neemt jouw hoofd het regelmatig over, terwijl je jouw hart helemaal mee wil laten doen? Dan is dit avontuur iets voor jou!

Waar het hart van vol is

Deze reis naar Andalusië is een uitnodiging om te ontdekken waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Welk verlangen leeft er in jou? En durf jij daar helemaal voor te gaan? We vertragen en gaan samen op onderzoek. Dat wat jou belemmert – je patronen en valkuilen - worden ontdekt. Om uiteindelijk ja te zeggen tegen dat wat jou lief is en wie je van nature bent.

Op avontuur in Andalusië.
Hartverwarmend. In de volle diepte.
Jezelf ontdekken. Jezelf zien. Jezelf zijn.

Dat is Andere Koek!



Een 6-daags programma in de bergen van Spanje.

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

Ga jij 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 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, verdiepend en in beweging. We maken gebruik van verschillende werkvormen zoals ervaringsgerichte oefeningen, meditatie, creatieve werkvormen en lichaamswerk. De begeleiding is persoonlijk, zorgvuldig en liefdevol.

Wanneer: 2 november – 7 november 2022

Waar: Centro Punto de Luz | Andalusië | Spanje

Prijs: € 1095,- incl. BTW

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

ALL INCLUSIVE

- ♥ **Kennismakingsgesprek** voorafgaand aan de reis om samen jouw behoefte helder te krijgen.
- ♥ **Vijf 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 passend is.

BIJKOMENDE KOSTEN

- ♥ Vliegpreis (circa €150,- excl. ruimbagage)
- ♥ Annulerings- en reisverzekering
- ♥ Je kunt naar wens massages ter plekke boeken.

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

Samen op avontuur. Dat is Andere Koek!

Liefs,

Rianne



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE

Een bijzondere plek

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, de zee die in de verte ligt en als het heel helder is kun je zelfs de kust van Afrika zien. Een omgeving die je echt uitnodigt te vertragen en contact te maken met de natuur.

De liefdevolle gastvrijheid 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.



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) -

“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) -

“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) -

Reisinformatie

We starten het programma op de eerste dag vanaf 16.00u. We regelen een taxi vanaf het vliegveld naar Centro Punto de Luz voor je, zowel voor de heen- als voor de terugreis. Op de laatste dag vertrek je in de ochtend vroeg naar het vliegveld zodat je een ochtendvlucht 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)

08.30u Ontbijt

10.00u Ochtendprogramma

12.30u Lunch en vrije tijd

15.00u Middagprogramma

17.00u Vrije tijd

18.00u Diner

19.30u Avondprogramma



Jezelf ontdekken

Deze reis levert je een grotere mate van zelfkennis, helderheid en vertrouwen op. Je krijgt meer inzicht in jouw patronen en verlangens waardoor je verantwoordelijkheid kunt nemen in dat wat voor jou belangrijk is. We laten ons volop inspireren door de natuur en het programma is volledig afgestemd op jullie ontwikkelvragen: de thema's en uitdagingen die zich gedurende de dagen aandienen.

“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) -

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. Verdienend. En in beweging.

Rianne v.d. Heuvel | Andere Koek | Begeleider |

“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.”

Floor Cuyten | Co-begeleider |

“Tijdens de reis ondersteunt Floor als co-begeleider in het proces. Ze helpt je met alle praktische zaken en geeft een belangrijke 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