2-7 juni 2024

Ibiza Retreat 2024

De regie nemen over je energiebalans

Integrale Yoga Schiedam

WIE ORGANISEERT?

Cecilia Huisman is sinds 2008 yogadocente en organiseert vanaf 2014 yoga retraites op het schitterende eiland Ibiza. Ze heeft ervaring in allerlei vormen van yoga waaronder yoga voor specifieke doelgroepen, zoals mensen met vermoeidheid bij chronische ziekte. Dit wordt ook wel Restorative Yoga genoemd. Vanwege haar dansachtergrond combineert zij het leren ontspannen van je lichaam met het ontdekken van plezier in bewegen. Het uitgangspunt is het bewust worden van de adembeweging, jouw rustpunt en anker in het leven.

Martin Schipperus is bijna 30 jaar werkzaam als internist-hematoloog in zowel academische als topklinische ziekenhuizen. Ook is hij als transfusie specialist verbonden aan Sanquin bloedbank in Amsterdam. Naast patiëntenzorg gaat zijn interesse uit naar wetenschappelijk onderzoek, met name op het gebied van auto-immuun aandoeningen van de bloedcellen. Al meer dan 10 jaar heeft hij een passie voor integrale geneeskunde en heeft zich daar gaandeweg steeds meer in verdiept. Het bijeenbrengen van reguliere en niet-reguliere geneeskunde ziet hij als een belangrijk doel om de zorg te verbeteren.

THEMA

Vermoeidheid is een veelvoorkomende klacht bij mensen met een chronische aandoening, zoals een auto-immuun ziekte of kanker. De (extreme) vermoeidheid kan je plotseling overvallen en kan voelen alsof de energie nooit meer terug zal komen. De vermoeidheid kan vele oorzaken hebben, zoals de ziekte zelf, de behandeling daarvan, of een bepaalde leefstijl of fysieke/mentale problemen in het verleden of heden. Hoewel er geen medicijnen op de markt zijn om deze vermoeidheid te bestrijden, is het toch mogelijk om je, met goede begeleiding, gereedschap te geven om weer een bron van energie te vinden en zo zelf de regie over je leven te herwinnen.

Tijdens deze week op Ibiza biedt Restorative Yoga een belangrijke basis om weer in balans te komen. De afwisseling van ademgerichte oefeningen, rustig bewegen, en meditatie, is effectief bewezen om vermoeidheid te managen en het contact met je lichaam te herstellen.
Vermoeidheid is beter te hanteren wanneer je op een liefdevolle manier contact maakt met jezelf en je bewust bent van wat jouw lichaam nodig heeft.

Ook wordt er deze week veel aandacht besteed aan ieders persoonlijke wensen. We geven je verschillende handvatten mee die je ook thuis kunt toepassen om je opgedane energie te behouden en wellicht te vergroten.
Jij staat aan het roer van jouw energiebalans.

VERBLIJF & OMGEVING

Je verblijft in de prachtige finca Can Rosa. Een prachtige finca, gelegen net buiten het dorpje St Gertrudis. Het gebouw werd meer dan 150 jaar geleden gebouwd en is onlangs volledig gerenoveerd met behoud van de typische “ibicenco” stijl. De villa heeft ruime, luxueuze kamers, een buitenzwembad en een open terras. De yogastudio heeft een prachtige (eventueel verwarmde) binnen- locatie. Ook is er buiten een houten yogadek waar je de opgaande zon in stilte kunt beleven.

De finca is zo ingedeeld dat je overal wel een plekje kunt vinden om je even terug te trekken. Er zijn genoeg buitenplekken om te zitten en te genieten van de zon - bijvoorbeeld op het balkon, aan het zwembad of de verschillende terrassen met een prachtig uitzicht op de zons- en maansopgang.

In de directe omgeving kun je korte wandelingen maken. Met de auto is het 10 minuten rijden naar Santa Gertrudis - een traditioneel Ibiziaans dorpje met heerlijke restaurants en winkeltjes.

PROGRAMMA

De tijden die genoemd worden zijn richtlijnen en kunnen in overleg worden aangepast. Het doel van deze retraite is leren omgaan met vermoeidheid en kennis op doen wat bij jou past. Tijdens deze week wordt afwisselend yoga, ontspanning en meditatie aangeboden en kun je een consult aanvragen bij de arts.

09.00 -10.00	Ontbijt
10.00- 11.00	Ademoefeningen & meditatie
11.30- 13.00	Zachte yogavorm / Restorative Yoga
13.30 -14.15	Vegetarische lunch, bereid door de huischefs

Middag is vrij te besteden: rust, consult of massage

17.30-18.30	Wisselend programma: Yoga Nidra, wandeling, tarot- of kookworkshop
19.00-20.00	Diner

Rest van de avond is vrij te besteden

Op zondag verwelkomen we jou vanaf 16.00 uur.
Na kennismaken en doelen stellen volgt een voorproefje van restorative yoga en meditatie. ‘s Avonds genieten we gezamenlijk van een heerlijk welkomstdiner.

Op twee momenten in de week staat een gezamenlijke excursie of wandeling gepland.

Vrijdagmiddag verlaten we na de lunch de finca.

PRIJZEN

€1295,- p.p.	Gedeelde tweepersoons kamer
€1795,-p.p.	Tweepersoons kamer voor jezelf
€1750,- p.p.	Main suite *

** De main suite is alleen voor 2 personen te boeken.*

Inclusief

5 overnachtingen
Alle dagelijkse lessen
5x ontbijt
4x lunch
5x diner
2x groepsexcursie
Intake & consult arts
Leefstijladviezen

Exclusief

Vliegticket
Verzekering
Autohuur

Optioneel

Airport pick-up
Massage

Bij boeking van 2 personen krijg je korting!

Kijk op de website voor meer informatie over de prijzen en beschikbare kamers.

WAAROM?

Waarom zou je deze fijne week voor jezelf plannen?

Omdat jij het waard bent! Misschien besteed je al lange tijd onvoldoende aandacht aan de signalen vanuit jouw lichaam, of ben je al langdurig vermoeid - bijvoorbeeld door een chronische ziekte of burnout - en helpt niets om die vermoeidheid te doen afnemen. Neem het besluit om goed voor jezelf te gaan zorgen en te genieten van rust, ontspanning en lekker eten.

Gun jezelf deze week en weet dat het een start kan zijn van een nieuwe fase in je leven, waarin jij kan bepalen wat je nodig hebt en dat ook toe te staan en tot je te nemen. Niet alleen een beetje maar met volle teugen je overgeven aan heling.

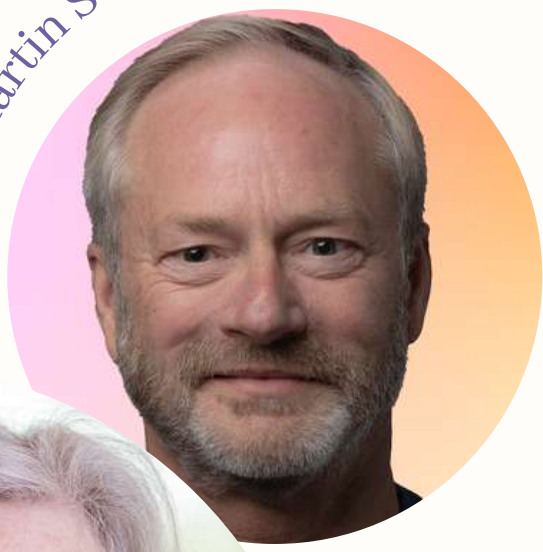
Klinkt dit zweverig? In tegendeel, het is een fundamenteel onderdeel van een gezond bestaan: regelmatig de signalen van jouw lichaam serieus nemen en actie ondernemen om je zenuwstelsel weer tot rust te brengen.

Neem die stap en meld je aan. Heb je eerst meer informatie nodig? Bel of mail mij gerust om te onderzoeken of deze week bij jou past.

Namasté,
Cecilia

Ben je benieuwd naar de ervaringen van eerdere deelnemers van een Yoga Retreat op Ibiza? Bekijk de ervaringen op onze website.

Martin Schipperus



Cecilia Huisman

CONTACT:

info@integraleyogaschiedam.nl

www.integraleyogaschiedam.nl