



Balans en Mindfulness in Zuid Spanje.

Krijg weer energie en grip op je leven!

Blijf stress, burn-out en werkdruk de baas met deze uitgebreide Mindfulness week in het prachtige Zuid Spanje.



MINDSET • VOEDING • BEWEGEN • ZIEKTE & BURNOUT PREVENTIE • SUCCESVOL ZIJN • GELUKKIG • BALANS

Informatie retraite Spanje 11 mei 2019

- **Alle ochtenden stilte wandeling en inzicht training**
- **5 avonden yoga, TaiChi, Chi Kung en een workshop**
- **Meditatielessen**
- **Alle middagen vrij om te genieten van de zon en de omgeving**
- **1 avond vrij voor jezelf**
- **Een werkboek met tips en oefeningen**
- **Begeleiding van een personal coach**
- **8 overnachtingen, inclusief ontbijt**
- **4 keer avondeten bij Casa Paco, exclusief drank**
- **4 keer lunch bij Casa Paco, exclusief drank**
- **Individuele training met een leefstijlcoach (los bij te boeken per sessie € 60)**
- **Massage (los bij te boeken € 25 voor een half uur, € 40 voor een uur)**

Boek al snel je vliegticket, retourticket al vanaf € 40 euro als je er snel bij bent.

Wat kost jou deze week?

Op basis van een tweepersoonskamer Normaal € 1097 **NU € 897**

Op basis van een eenpersoonskamer Normaal € 1179 **NU € 979**

De kosten zijn exclusief vluchten en transfer. Samen een auto huren is een goed idee en voordeliger.

Casa Paco kan ook voor vervoer zorgen, enkele reis kost dit € 70 maximaal 4 personen.

Geef het tijdig aan als je hier gebruik van wilt maken.

Wie weet.... tot ziens in Velez Rubio!

Liefs, Irma en Mirjam



Let op: Wellicht heb je recht op een vergoeding bij je zorgverzekering, kijk op: <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness>.

Ook steeds meer bedrijven geven een vergoeding voor Mindfulness, vraag hiernaar bij je werkgever.

