

7-daagse

Yogaretraite

in het prachtige Andalusië in Spanje

Geschikt voor privé en werkdoeleinden.



7 tot 13 oktober 2026



info@gewoonlevennu.nl

06-31062999

Op een hoogte van ruim 600 meter ligt Boutique B&B El Refugio, een oase van rust met een prachtig uitzicht over de vallei. De ultieme plek voor een retraite aan de voet van de Maroma – de hoogste berg van de provincie Málaga. Dé plek waar je helemaal tot rust kan komen, bij kan tanken en kan reflecteren. Een weldaad voor je lichamelijke en je emotioneel-mentale welzijn en een kans om spiritueel te verdiepen. Instructies zullen in het Nederlands gegeven worden.



De inhoudelijke begeleiding tijdens de gehele retraite wordt verzorgd door Anja de Waal. Anja is yinyogadocent en psychosociaal therapeut met een werkervaring van ruim 25 jaar.

De gastvrijheid van Jan-Theun en Ria van El Refugio maken de reis compleet.



Wat mag je verwachten?

- Een 6-daagse reis waarin je op je eigen manier tot rust kan komen, kan transformeren, naar binnen keren om weer in balans te komen en je innerlijke kracht kunt herontdekken.
- Een verblijf in een luxe en gastvrij B&B in de bergen van Andalusië.
- Persoonlijke en professionele inhoudelijke begeleiding tijdens de retraite.
- Een kleine groep van 5 tot 8 personen.
- Dagelijks 2 yogasessie op basis van yinyoga gecombineerd met yoga nidra, ademhaling, qigong, mindfulness en meditatie en een ruime keuze in facultatieve activiteiten om jouw retraite af te stemmen op jouw behoefte.



Voorbeeld van een dag

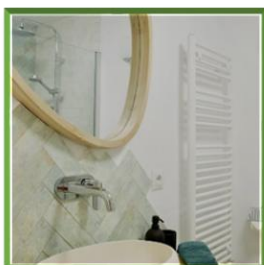
- | | |
|-------------|--|
| • 08.45 uur | Ochtendoefening |
| • 09.00 uur | Ontbijt |
| • 10.00 uur | Yogasessie binnen |
| • 11.30 uur | Facultatieve activiteit |
| • 13.30 uur | Lunch |
| • 14.30 uur | Stiltewandeling of facultatieve activiteit |
| • 17.30 uur | Yogasessie buiten |
| • 19.30 uur | Diner |
| • 21.00 uur | Mantra zingen, yoga nidra |

Reissom €1695,-

Inclusief

- 6 x overnachting op luxe 2 of 3 persoonskamer voorzien van 1 persoons bedden.
- 6 x ontbijt *
- 5 x lunch *
- 3 x 3 gangendiner *
- Koffie en thee gedurende de hele dag
- Ochtendoefening
- 2 yogasessies per dag
- 1 x mantra zingen
- 2 x yoga nidra in avond
- Stiltewandeling door natuurpark Sierra de Tejeda
- Gebruik yogamatjes en materiaal
- Toeristenbelasting en BTW
- Welkomstdrankje en snack
- Transfer op geplande data en vluchtadvies. Deze wordt half jaar van tevoren aangegeven.

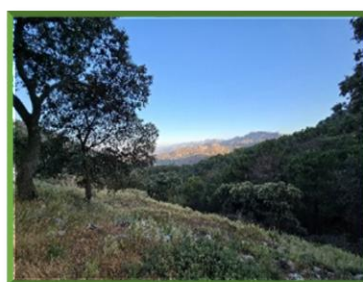
*dieetwensen kun je doorgeven. Met de meeste diëten kan rekening gehouden worden.



Exclusief

- Vliegticket.
- Transfers van en naar luchthaven buiten vluchtadvies en/of geplande data.
- Facultatieve activiteiten. Individuele yogales, coachingssessie, reiki, voetreflex, leefstijlcoaching, familie opstelling, workshop tenen lezen, workshop quantum touch, aquayoga, aquarobic, zenboksen, fietsen (electrische fietsen zijn te huur via B&B El Refugio, spectaculaire wandeling 'El Saltillo' met zijn 54 meter lange en 70 meter hoge hangbrug in indrukwekkende natuur * (het kleine broertje van de 'Caminito del Rey')
- Voor- en na begeleiding van je retraite afgestemd op jouw persoonlijke privé- en/of werksituatie wordt op aanvraag verzorgd door Anja de Waal vanuit de praktijk Gewoon Leven Nu in Lengel of online. Vergoeding hiervan is mogelijk vanuit aanvullend pakket zorgverzekering. Vraag ook je werkgever naar de mogelijkheden.
- Eten op aankomstdag. Het is mogelijk afhankelijk van aankomsttijd in het dorp te eten of als iedereen dezelfde vlucht heeft samen iets te regelen.
- Drinkjes en hapjes uit honesty bar in huiskamer.
- Reisverzekering en annuleringsverzekering.
- In overleg met El Refugio bij te boeken nachten.

Impressie stiltewandeling Sierra Tejeda



Betalings- en annuleringsvoorwaarden

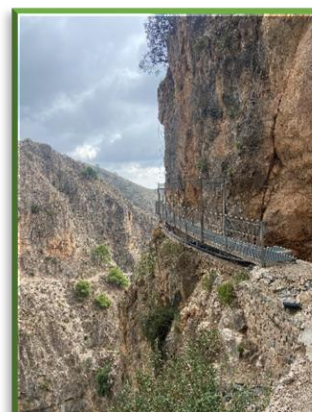
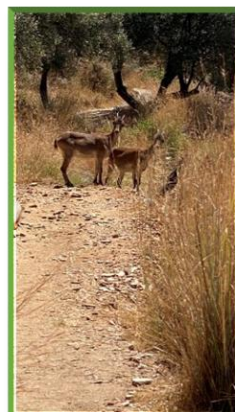
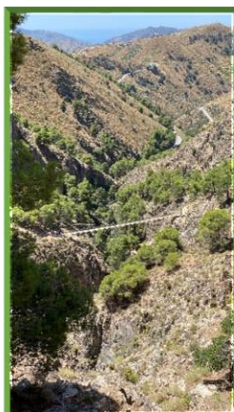
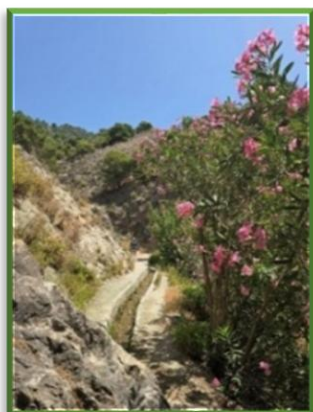
Totale reissom bedraagt €1695,-

Aanbetaling bedraagt €423,50 (€350,- + 21 % btw) op het moment van boeken.

Deze wordt door Gewoon Leven Nu enkel geretourneerd als de reis wegens te weinig deelnemers niet doorgaat of door je reisverzekering als deze vallen onder de voorwaarden van je reisverzekering.

De reis gaat door met minimaal 5 personen. Dit hoor je een half jaar van tevoren. Het advies is dan ook om dan pas je vlucht te boeken.

Impressie wandeling El Saltillo



Accommodatie El Refugio

Inchecktijd: 15.00 uur

Uitchecktijd: 11.00 uur*

*In overleg eerder of later

De accommodatie is tijdens de retraite exclusief voor ons.
De accommodatie is rookvrij.





Faciliteiten

- Verwarmd buitenzwembad met ligstoelen
- Kamers met airconditioning, föhn, shampoo, douchegel, beddengoed en handdoeken
- Eetruimte binnen en buiten
- Houtkachel
- Tuin met rustige en sfeervolle zitjes en parasols
- Overdekte lounge
- Meditatietuin
- Terras
- Gratis parkeren
- Gratis Wi-Fi
- Outdoor douche
- Gezamenlijke sfeervolle huiskamer
- Was service tegen betaling



Voor meer informatie: www.elrefugio-alcaucin.com

* Deelname van de reis geschiedt op eigen risico.

* De reis is met zorg samengesteld. Mocht er iets niet naar tevredenheid zijn tijdens de reis meld dit dan, zodat meegekeken kan worden naar een oplossing.

