



RETREAT

Tenerife



WAT IS INBEGREPEN TIJDENS JOUW INNERVOOIS RETREAT

Jouw retreat is een complete beleving waarin alles draait om rust, persoonlijke aandacht en verdieping. Je hoeft deze week even nergens aan te denken, behalve aan jezelf.



VERBLIJF & COMFORT

- 7 overnachtingen in een luxe villa op Tenerife
- Verwarmd privézwembad
- Grote tropische tuin
- Prachtig uitzicht op zee
- Sfeervolle binnen- en buitenruimtes
- Volop ruimte voor rust, reflectie en verbinding



CULINAIRE BELEVING

- Dagelijks uitgebreid ontbijt
- Gezonde en voedzame lunches
- Smaakvolle diners afgestemd op het thema van de dag
- Bijzondere eetmomenten in de natuur
- Verzorgd door privéchef George
- Rekening houdend met allergieën en dieetwensen



PERSOONLIJKE BEGELEIDING

- Persoonlijke intake
- Persoonlijke 1-op-1 behandelingen, volledig afgestemd op jou
- Individuele begeleiding gedurende de hele week
- Inzicht in blokkades en patronen die jou belemmeren
- Praktische tools en handvatten voor thuis



INZICHT IN LICHAAM & GEEST

- Droge bloedtest voor inzicht in jouw lichaam op celniveau
- Analyse door een gespecialiseerd laboratorium
- Persoonlijk inzicht in mogelijke tekorten en balans
- Advies over passende supplementen en leefstijl
- Een zorgvuldig samengestelde goodiebag om jouw proces ook thuis te ondersteunen



INNERLIJKE GROEI & ONTSPANNING

- Dagelijkse meditaties
- Ademsessies
- Reflectie- en schrijfopdrachten
- Ochtendopeningen en avondafsluitingen
- Sound Healing
- Creatieve bewustwordingsactiviteiten
- Wellness- en ontspanningsmomenten



BIJZONDERE ERVARINGEN OP TENERIFE

- Boottocht om walvissen en dolfijnen te spotten
- Melkweg Experience bij El Teide
- Bezoek aan een authentieke Aloe Vera Farm
- Ontdekking van de natuur en de bijzondere energie van Tenerife
- Verrassende activiteiten die onderdeel zijn van deze bijzondere week



PRAKTISCHE ZAKEN

- Vervoer van en naar de luchthaven
- Deelname aan de besloten WhatsApp-groep voorafgaand aan de retreat
- Kennismaking met de andere deelnemers
- Praktische begeleiding voorafgaand aan de reis
- Ondersteuning bij vragen rondom jouw verblijf



EN MISSCHIEF WEL HET BELANGRIJKSTE...

- Tijd om op adem te komen
- Tijd om niets te hoeven
- Tijd voor jezelf
- Tijd voor rust, reflectie en verbinding
- Een veilige omgeving waarin jij jezelf mag zijn
- Persoonlijke aandacht gedurende de hele week
- Een ervaring die je niet alleen ontspanning brengt, maar ook inzichten en praktische handvatten voor blijvende verandering



Alles is voor je geregeld. Jij hoeft alleen nog maar aan te komen en jezelf de ruimte te geven om te ontvangen.



DE KRACHT VAN TENERIFE

Tenerife is veel meer dan alleen zon, zee en een aangenaam klimaat.

Het eiland is gevormd door vulkanische activiteit en wordt omringd door de krachtige Atlantische Oceaan. De combinatie van bergen, kustlijnen, lavalandschappen en uitgestrekte natuur maakt Tenerife een bijzondere plek om even afstand te nemen van de drukte van alledag.

Tijdens deze retreat laten we ons inspireren door alles wat het eiland te bieden heeft. Niet door drukte of haast, maar door rust, eenvoud en de schoonheid van de natuur.



DE KRACHT VAN DE OCEAAN

De oceaan is overal aanwezig op Tenerife. Het geluid van de golven, de frisse zeelucht en de eindeloze horizon nodigen uit om los te laten wat je niet langer nodig hebt.

Even weg van de dagelijkse verplichtingen.

Even geen moeten.

Alleen ruimte om te ademen, te voelen en weer op te laden.



DE ENERGIE VAN EL TEIDE

Midden op het eiland ligt El Teide, de hoogste berg van Spanje.

Deze indrukwekkende vulkaan vormt het hart van Tenerife en is vanuit grote delen van het eiland zichtbaar. De rust, de ruimte en het uitzicht heinneren je eraan hoe klein dagelijkse zorgen soms kunnen zijn.

Een plek die uitnodigt tot vertragen, reflecteren en opnieuw verbinding maken met jezelf.



VULKANISCHE NATUUR EN STILTE

De vulkanische oorsprong van Tenerife is overal zichtbaar. Rotsformaties, lavavelden en ruige landschappen zorgen voor een omgeving die tegelijk krachtig en verstillend aanvoelt.

Juist deze combinatie van natuur, ruimte en stilte maakt Tenerife zo bijzonder voor een retreat.

Hier ontstaat ruimte om:

- ♥ tot rust te komen
- ♥ afstand te nemen van de dagelijkse drukte
- ♥ nieuwe inzichten te ontvangen
- ♥ weer verbinding te maken met jezelf
- ♥ op te laden op fysiek, mentaal en emotioneel niveau



MEER DAN EEN BESTEMMING

Tenerife vormt niet alleen het decor van deze retreat. Het eiland wordt onderdeel van jouw persoonlijke reis.

Een plek waar je mag vertragen.

Waar je even niets hoeft.

Waar natuur, rust en aandacht samenkomen.

Zodat je stap voor stap weer dichterbij kunt komen bij wie je werkelijk bent





JOUW VERBLIJF

Luxe villa op Tenerife

Je verblijft 8 nachten in een luxe villa op Tenerife met verwarmd zwembad en uitzicht op de zee.



LOCATIE

De locatie is in Adeje, 15 minuten van het vliegveld af.
Je wordt opgehaald door ons en weer terug gebracht voor je terugreis.



ADRES

Calle Nevada Caleta Golf Villa 11. Adeje Tenerife



AANKOMST & VERTREK

We kunnen vanaf 16:00 uur inchecken
en uitchecken is 10:00 uur



Een plek waar je alles loslaat en volledig kunt genieten.

♡

VERZORGING



Gezonde en voedzame maaltijden worden verzorgd door de geweldige *Privat Chef Tenerife; George.*

De ontbijt-, lunch- en dinermomenten zijn afgestemd op het dagelijkse thema en de activiteiten. Ook de voeding draagt bij aan jouw proces van rust, herstel en bewustwording.



Heb je een allergie of speciale eetwensen?

Laat het ons vooraf weten.

Onze privéchef George houdt hier graag rekening mee, zodat jij optimaal kunt genieten van de maaltijden tijdens de retreat.



KAMERS

Jouw plek om tot rust te komen



De villa beschikt over 4 sfeervolle slaapkamers en 3 badkamers.

Alle kamers zijn met zorg ingericht en bieden een fijne plek om tot rust te komen na een bijzondere dag vol ervaringen, inzichten en ontspanning.



FLEXIBEL & PERSOONLIJK

Afhankelijk van het aantal deelnemers kunnen kamers gedeeld worden. Uiteraard houden we hierbij zoveel mogelijk rekening met het gezelschap en persoonlijke wensen.



PRIVÉKAMER MOGELIJK

Tijdens het aanmeldingsgesprek kun je aangeven met wie je eventueel een kamer wilt delen. Is er voldoende beschikbaarheid, dan is het ook mogelijk om een privékamer te reserveren tegen een toeslag.



VEILIG & VERZORGD

Ons doel is dat iedereen zich veilig, comfortabel en helemaal thuis voelt tijdens deze week.

Rust. Comfort. Privacy. Aandacht.



4 SFEERVOLLE
SLAAPKAMERS



3 MODERNE
BADKAMERS



DELEN
MOGELIJK



PRIVÉKAMER
MOGELIJK
(TOESLAG)

JOUW INVESTERING

*Investeren in jezelf is
de mooiste keuze*

Jouw investering voor deze
bijzondere retreatweek bedraagt

€ 1.800,-



De villa beschikt over 4 sfeervolle
slaapkamers en 3 badkamers.

Afhankelijk van het aantal deelnemers
kunnen kamers gedeeld worden.
Uiteraard houden we hierbij zoveel
mogelijk rekening met het gezelschap
en jouw persoonlijke wensen.



Wie extra rust en privacy wenst,
kan, indien beschikbaar, kiezen
voor een privékamer.

De meerprijs hiervoor bedraagt
€ 200,-.



De vliegtreis is voor eigen rekening.

We hebben de retreatdata bewust
gekozen in een periode waarin
vliegtickets vaak gunstiger geprijsd
zijn dan in andere maanden.



Natuurlijk denken we graag
met je mee bij het zoeken naar
een geschikte vlucht.

Heb je hulp nodig of zie je door alle
mogelijkheden het even niet meer?
Dan helpen we je graag op weg.



Jij hoeft alleen nog maar te komen en te ontvangen.

DE REST IS VOOR JE GEREGELD.

ACTIVITEITEN



Tijdens deze retreat beleef je oa:



- een bijzondere boottocht om walvissen en dolfijnen te spotten, onder begeleiding van een lokale Spaanse kenner die ook een beetje Nederlands spreekt.



- Je ervaart de indrukwekkende Melkweg Experience bij El Teide en ontdekt de natuur en de bijzondere kracht van Tenerife op een manier die je nog lang bij zal blijven.



- We brengen een bezoek aan een authentieke Aloe Vera Farm, waar je meer leert over de natuurlijke kracht en toepassingen van deze bijzondere plant.



Daarnaast is er ruimte voor creativiteit en zelfexpressie tijdens een verrassende creatieve activiteit, waarbij niet het resultaat, maar de beleving centraal staat.



- Ook zal er een bijzondere Sound Healing plaatsvinden, waarbij klank en trillingen je helpen om dieper te ontspannen en dichterbij jezelf te komen.



Maar deze retreat is meer dan een programma vol activiteiten. Sommige dingen hoef je niet te plannen, maar mag je gewoon beleven. Daarom blijft een deel van deze week bewust een verrassing. Zo ontstaat er ruimte voor spontaniteit, verwondering en bijzondere momenten die je niet vooraf kunt bedenken.



Vertrouw erop dat ieder onderdeel van deze retreat met aandacht is gekozen en bijdraagt aan jouw persoonlijke reis naar meer rust, inzicht en verbinding met jezelf.





DAGPLANNING

Jouw week. Jouw reis. Jouw moment.



Iedere dag heeft een eigen thema en een eigen energie. Er is ruimte voor persoonlijke groei, ontspanning en verbinding, maar ook voldoende tijd om even helemaal niets te hoeven.



DAG 1 | AANKOMEN & THUISKOMEN

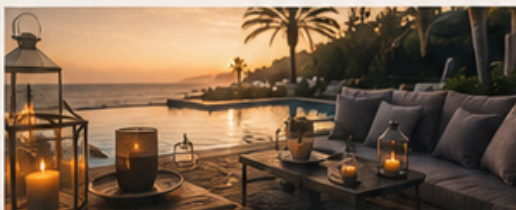
Vanaf 16.00 uur | Aankomst en ontvangst in de villa

18.30 uur | Gezamenlijk diner

20.00 uur | Openingsceremonie

- Kennismaking
- Intentie zetten voor de week
- Korte meditatie
- Ademhalingsoefening
- Eerste reflectie-opdracht

21.30 uur | Rust en tijd voor jezelf



DAG 2 T/M DAG 6 | VERDIEPING & BELEVING

08.30 uur | Opening van de dag

- Meditatie
- Ademsessie
- Dagthema
- Persoonlijke schrijf- of bewustwordingsopdracht

09.30 uur | Gezamenlijk ontbijt

10.00 - 13.00 uur | Persoonlijke sessies & vrije tijd

Iedere deelnemer wordt gedurende de week ingepland voor een persoonlijke 1-op-1 behandeling. Terwijl één deelnemer een sessie ontvangt, is er voor de anderen ruimte om te ontspannen, te zwemmen, te wandelen of even helemaal niets te hoeven.

13.30 uur | Gezamenlijke lunch

15.00 - 18.00 uur | Activiteit of vrije tijd

Afhankelijk van het programma van de dag kan dit bijvoorbeeld zijn:

- Sound Healing
- Melkweg Experience bij El Teide
- Bezoek aan de Aloe Vera Farm
- Ontdekking van de natuur van Tenerife
- Creatieve workshop
- Vrije tijd en ontspanning
- Walvissen & dolfijnen spotten

Niet alles staat vooraf vast. Een deel van de activiteiten blijft bewust een verrassing.

19.00 uur | Gezamenlijk diner

20.30 uur | Afsluiting van de dag

- Korte meditatie
- Reflectiemoment
- Delen van ervaringen (vrijblijvend)
- Dankbaarheid en rust

22.00 uur | Tijd voor jezelf



DAG 7 | INTEGRATIE & AFRONDING

08.30 uur | Gezamenlijke afsluitceremonie

- Meditatie
- Terugblik op de week
- Persoonlijke inzichten delen
- Afsluitende opdracht
- Intentie voor thuis

09.00 uur | Gezamenlijk ontbijt

Daarna is er alle tijd om rustig afscheid te nemen en met een hoofd vol herinneringen en een hart vol nieuwe inzichten weer naar huis te gaan.



Deze dagplanning geeft een indruk van de week. Omdat persoonlijke aandacht centraal staat, kan het programma waar nodig worden aangepast aan de behoeften van de groep.

Iuist die flexibiliteit zorgt ervoor dat iedere retreat uniek is.



WAT NEEM JE MEE?

Om deze week zo ontspannen mogelijk te beleven, vragen we je onderstaande spullen mee te nemen.



Voor de meditaties & ademsessies

- Comfortabele kleding
- Sportkleding of een fijne legging
- Een warm vest of omslagdoek voor de ochtend- en avondsessies
- Eventueel een eigen notitieboekje en pen



Voor de activiteiten

- Goede wandel- of sportschoenen
- Zwemkleding
- Een grote strand- of badhanddoek voor uitstapjes
(De handdoeken van de villa mogen niet mee naar buiten.)
- Zonnebril en een pet of hoed



Voor de Melkweg Experience bij El Teide

Overdag is het op Tenerife meestal tussen de 25 en 28 graden, maar tijdens de avondexcursie naar El Teide kan het aanzienlijk kouder zijn.

Neem hiervoor ook mee:

- Een lange broek
- Een warme trui of hoodie
- Een jas of warm vest
- Dichte schoenen

En misschien wel het belangrijkste...

Neem vooral jezelf mee.

Laat verwachtingen, haast en de druk om altijd sterk te moeten zijn zoveel mogelijk thuis.



Deze week mag je vertragen, opladen en weer in verbinding komen met jezelf.



Minder meenemen. Meer ervaren. Meer jezelf.



OVER MIJ

Welkom, ik ben Mathilda Voois

Eigenaresse van Praktijk InnerVoois en begeleider
op het gebied van energetisch werk en persoonlijke ontwikkeling.

Door de jaren heen heb ik verschillende methodes mogen leren en ervaren, waaronder Reiki, Access Bars, ademwerk, aura- en chakrahealing en andere vormen van energetisch bewustzijnswork. Alles wat ik aanbied, komt voort uit mijn eigen ervaring en de overtuiging dat ieder mens de kracht heeft om weer in verbinding te komen met zichzelf.

Mijn manier van werken is intuïtief. Geen mens is hetzelfde en daarom geloof ik niet in een standaard aanpak. Ik luister, voel en kijk naar wat iemand op dat moment nodig heeft. Soms zit groei in een gesprek, soms in stilte, soms in een ademhaling of juist in een inzicht dat al die tijd verborgen lag.

Ik geloof dat balans niet betekent dat alles altijd goed gaat. Balans ontstaat wanneer je jezelf leert accepteren zoals je bent en de ruimte durft te geven aan alles wat er in jou leeft. Vanuit die rust ontstaat er weer ruimte voor vertrouwen, zachtheid en persoonlijke groei.



Mensen omschrijven mij vaak als iemand die:

- ♥ met aandacht luistert;
- ♥ intuïtief en betrokken is;
- ♥ rust en veiligheid uitstraalt;
- ♥ eerlijk durft te zijn, maar zonder oordeel;
- ♥ het beste in anderen weet te zien;
- ♥ mensen helpt om weer op hun eigen gevoel te vertrouwen.

De liefde om anderen te begeleiden en mijn passie voor energetisch werk hebben uiteindelijk geleid tot het ontstaan van deze retreat.



Waarom Tenerife?

Tenerife voelde voor mij vanaf het eerste moment als thuiskomen. De kracht van de natuur, de vulkanische energie van het eiland, de oceaan en de rust die hier voelbaar is, hebben mij diep geraakt. Het is een plek waar ik zelf steeds weer mag vertragen, opladen en dichterbij mijn eigen gevoel kom. Juist daarom wil ik deze bijzondere plek delen met anderen.



Ik nodig je uit om even afstand te nemen van de drukte van het dagelijks leven en samen een week te creëren waarin je niets hoeft te bewijzen, maar vooral mag ontdekken wie je werkelijk bent.

Liefs, ♥

Mathilda Voois

PRAKTIJK INNERVOOIS



*Soms hoef je niet iemand
anders te worden.
Je mag simpelweg weer
thuiskomen bij jezelf.*






Contact



Mathilda Voois
Praktijk Innervoois

Bereikbaarheid

-  Locatie: Adeje, Tenerife
 -  Telefoon NL: +31 628861377
 -  Telefoon ES: +34 695191558
 -  E-mail: praktijk@innervoois.nl
 -  Website: innervoois.nl
 -  KVK: 98186426
-

Afspraak maken

- Stuur een berichtje of bel
-

Volg mij

- Instagram: [Innervoois | Retreats Tenerife](#)
 - Facebook: [Innervoois Retreats](#)
-

✨ Voel je welkom om contact op te nemen.
Samen kijken we wat jij nodig hebt om weer
in balans te komen.