



IBIZA
PROGRAMMA
sep' 2024





Voorwoord

Welkom lieve vrouw!

Je leest dit programma omdat jij er klaar voor bent om je werkelijk te gaan verbinden en verdiepen in gezonde relaties.

Je bent intuïtief en gevoelig en je voelt een diep verlangen naar rust, liefde en verbinding.

En waar kun je hiervoor een beter fundament leggen dan op het magische eiland Ibiza! Alleen al de energie hier helpt je naar binnen te keren. Wat gebeurt zodra je voeten de vaste grond raken. Geloof me. Ik spreek uit persoonlijke ervaring.

Ibiza Retraite 2024 = Summum van luxe, veiligheid en verbinding

Lees (en reis) je mee? Liefs, Heidi

Psychodynamisch Therapeut en begeleider Ibiza Retraite 2024

Voor wie is deze Retraite geschikt?

Voor intuïtieve vrouwen die

- die een diep verlangen voelen naar verbinding
- die (een verleden van) moeizame relaties hebben
- die zichzelf al eens hebben verloren in (destructieve) relaties waarbij de focus (onbewust) lag op het pleasen, fixen of redden van de ander
- die moeite hebben met het voelen en stellen van gezonde grenzen
- die zich herkennen in dynamieken als bindingsangst en/of verlatingsangst



6 daags Ibiza Retraite Programma

Inclusief

5 x ontbijt , 4 x lunch, 5 x diner

6 x dagen koffie/thee/water en genieten van alle faciliteiten van het huis zoals het zwembad

5 x overnachting in een tweepersoons kamer met twee eenpersoons bedden of in een kamer voor alleen gebruik met een toeslag (o.b.v. beschikbaarheid)

4 x hele dagen begeleiding via het Veilig Verbinden Programma

1 x Cacao Ceremonie

1 x Blue Lotus Thee Ceremonie

Dag 1- Aankomst Villa

Inclusief: welkomstdrankje, snacks, diner

Nadat je 'ochtends of 'middags (afhankelijk van de aankomst tijd van jouw vlucht) geland bent op de luchthaven van Ibiza, wordt je door ons opgehaald om je naar de Villa te brengen. Heb je zelf een auto gehuurd, dan ontvang je van ons het adres. De navigatie leidt je er eenvoudig naar toe.

Daar staat een heerlijk aankomst drankje en snack voor je klaar, waarna je je rustig kunt settelen op je kamer. Er is genoeg ruimte om onze locatie te verkennen en neem daarbij gerust vast een heerlijke duik in het zwembad. De tijd en ruimte die je deze ochtend / middag neemt, is helemaal naar eigen invulling. Mocht je nog willen lunchen dan doe je dat op eigen gelegenheid. Ons motto: doen waar je je goed bij voelt en laten waar je geen zin in hebt. Alles mag en kan!

'S avonds dineren we met de hele groep. Waarna we via een fijne kennismaking workshop elkaar beter leren kennen.

Ook ga je al meteen oefenen met het innemen van jouw eigen (heilige) ruimte. Voel meteen wat dit al innerlijk met je doet.

Dag 2 - Yoga | Ontspanning | Familie & Relatie dynamieken

Inclusief: ontbijt, lunch en diner

We starten de ochtend met een diep ontspannende yoga sessie met de groep waarna er een heerlijk ontbijt op jouw staat te wachten.

Na het ontbijt heb je vrije tijd tot de gezamenlijke lunch.

Optioneel kun je in die tussentijd **een massage** of een **therapie sessie** boeken. Wil je er liever zelf op uit trekken die ochtend? Ook dat kan. Voel ook hier weer wat klopt voor jou. We organiseren diverse tripjes om je een goed beeld te geven van wat Ibiza je te bieden heeft.

Na de lunch gaan we de onzichtbare relatie dynamieken in jouw gezin van herkomst opstellen en onderzoeken. Grote kans dat jij nog onbewust vasthoudt aan ballast die niet van jou is. Of dat jij je nog laat leiden door patronen die tot nu toe een veilige verbinding in de weg stonden.

Omdat familieopstellingen nog al wat losmaken, plannen we de avond na het diner helemaal vrij. Het is onze ervaring dat je echt bij hebt te komen van deze intense dag.

Dag 3 - Yoga | Ontspanning | De Moeder (wond) Energie

Inclusief: ontbijt, lunch en diner

Ook vandaag staat in het teken van een gezonde balans tussen ontspanning en inspanning. Vandaar dat we de dag weer starten met een diep ontspannende yoga sessie. Om daarna weer samen te ontbijten.



Vandaag onderzoeken we de zgn. moederwond : dit is de stuwende motor achter bindingsangst & verlatingsangst. Vandaar dat we de moeder-kind dynamiek gaan opstellen waardoor we direct naar de kern bewegen: om daar te doorvoelen wat je tot nu altijd weghield van die werkelijke verbinding met jezelf en anderen.

Het is een beweging die we niet met het hoofd kunnen begrijpen maar die je moet hebben ervaren. Door op deze manier te werken, wordt de focus verlegd: wég van de ander en terug naar jezelf. Je gaat hierdoor voelen hoe de trekkracht van bindingsangst en verlatingsangst werkelijk werkt en hoe je meer aanwezig in je eigen centrum kunt leren blijven, ongeacht waar de ander is.

We lunchen gezamenlijk waarna we het programma voortzetten tot einde van de middag. Na wat ontspanning tijd bij het zwembad of lekker rustig op je kamer, dineren we gezamenlijk. De avond is vervolgens totally yours! Ontdek Ibiza by Night of pak een goed boek en duik je zachte bed in :)

Dag 4 - Relaxing by the Pool | De Vader (wond) Energie | Cacao / Blue Lotus Ceremonie

Inclusief: ontbijt, lunch, diner

We starten de ochtend in de relaxe modus. Ontbijten mag maar uitslapen mag ook. Want na zon intense 3e dag willen we je niets anders laten doen dan ontspannen en laten uitrusten (bij het zwembad) met een heerlijk kop koffie of thee of een andere meer verkoelende versnapering.

We plannen daarom niets tot de lunch dus het is aan jou om bij het zwembad te blijven liggen of erop te trekken. Optioneel kan je hier ook een therapie sessie boeken of er samen met onze 'tourguide Jessica' op uit trekken :)

Na de lunch gaan we aan de slag met de vader (wond) energie. Een energie die verantwoordelijk is voor een (gebrek aan een) gevoel van interne veiligheid, stevige grenzen en een gezond zelfbeeld (eigen waarde). Kwetsuren die ooit zijn ontstaan in deze energie, kunnen tot tal van serieuze klachten leiden zoals overprikkeling, een overactief zenuwstelsel, niet kunnen ontspannen, alert zijn, je niet veilig voelen etc. En het maakt dat je vooral de focus naar buiten houdt om controle uit te oefenen op de ander. Zonder dat je dat vaak zelf doorhebt.

Deze workshop gaat dus over de beweging van angst & controle naar kracht & zelfvertrouwen. We werken wederom veel met familieopstellingen omdat hier de helende beweging juist zo voelbaar en zichtbaar wordt.

Na het diner staat er voor de liefhebbers als afsluiting van de dag een magische Blue Lotus Ceremonie op de planning. Juist nu we zo in ons lichaam zitten, werkt een dergelijke ceremonie extra verbindend en krachtig door.

Dag 5 - Bio energetica | Codependency vs. Hart Relaties

Inclusief: ontbijt, lunch, diner

Vandaag gaan we dieper op een van de meest voorkomende gevolgen van Codependent gedrag: het verliezen van jezelf in relaties. Bij Codependentie heb je de ander nodig om je goed te voelen. Want mensen die Codependent gedrag vertonen weten eigenlijk niet eens zo goed wie ze zelf zijn en wat ze zelf nodig hebben.

Door dus aan de slag te gaan met de eigen verbinding, ben je aanwezig in je eigen lijf en stel je gezonde grenzen. Dit is hét fundament van een open hart. En een dikke 'kick ass' naar het Codependent Patroon :)

Vanuit deze plek kan jij je autonoom en vrij voelen, zonder té zelfstandig te hoeven zijn vanuit trauma. Je hebt de ander nodig maar dan vanuit gelijkwaardigheid. Omdat jullie straks beiden goed voor jullie zelf en de eigen behoeftes, stemming en emoties kunnen gaan zorgen.

Je gaat dus leren bewegen van een A(fhankelijkheid) Relatie naar een (H)art relatie.

We starten de dag weer met een gezamenlijke ontbijt en een aantal heerlijke bio energetische (lichaamsgerichte) oefeningen. Waardoor je weer meer in je lijf gaat zakken en meer in verbinding komt met je eigen 'core'.

De gehele ochtend en middag staan in het teken van Hart Relaties. Je wordt dan ook flink uitgedaagd om waar je aandacht ook heen gaat vandaag, deze telkens weer terug te brengen naar jezelf. En dat vraagt beoefening en een dosis moed en vaak een hoop (opluchtende) tranen. Alles komt goed! Deze dag wordt wederom magisch!

We dineren vervolgens gezamenlijk en tijdens onze laatste avond samen hebben wij nog een heerlijke Cacao Ceremonie voor jullie in petto!

Dag 6 - Afscheid | Uitchecken Villa | Naar huis of vakantie :)

Inclusief: ontbijt

Ontbijten of uitslapen! Ook vandaag is dit weer aan jou. We willen je deze ochtend vooral even laten 'nasudderen' van alle belevenissen van afgelopen dagen. Je gaat lichter naar huis of misschien is het jouw start van nog een aanvullende vakantie op Ibiza op eigen gelegenheid.

We kijken hoe dan ook gezamenlijk nog even terug waarna we afscheid nemen van elkaar.

Mocht je huiswaarts gaan en geen huurauto hebben geboekt, dan wordt je door ons uiteraard weer terug gebracht naar de luchthaven.



Praktische informatie

Om het individuele (leer)proces zo veel mogelijk de ruimte te geven, werken we met kleine groepen. Er is ruimte voor minimaal 8 en maximaal 10 vrouwelijke deelnemers.

- Deelnemers mogen tijdens de dagen eigen vraagstukken inbrengen. Het individuele groeiproces is een belangrijk onderdeel van deze retraite
- De retraite duurt 6 dagen, 5 nachten. Heb je geen huurauto geboekt dan halen we je op de luchthaven op en brengen we je er ook weer naar toe.
- Aankomst villa is op dag 1 in de middag, vertrek uit villa is op dag 6 in de ochtend

Kosten

De prijs van onze Ibiza Retraite is vooralsnog even op aanvraag omdat we de nog in gesprek zijn met partners over de locatie (voorzieningen).

Locatie & Dagverzorging

We verblijven op Ibiza. (De exacte locatie volgt nog)

Inclusief

5 x ontbijt , 4 x lunch, 5 x diner

6 x dagen koffie/thee/water en genieten van alle faciliteiten van het huis zoals het zwembad

5 x overnachting in een tweepersoons kamer met twee eenpersoons bedden.

4 x hele dagen begeleiding via het Psychodynamische Veilig Verbinden Programma. Parkeren is gratis en kan tevens op het eigen terrein.

Over Heidi

Mijn naam is Heidi Schouten en ik ben Psychodynamisch Therapeut, Opleider & Begeleider van het Ibiza Retraite. Ik ben codependency ervaringsdeskundige en gespecialiseerd in de gevolgen van (complex) trauma in de kindertijd en de impact hiervan op volwassen relaties.



Therapie Praktijk en Opleidingsinstituut

Sinds 2017 begeleid ik cliënten individueel naar duurzaam gezonde relaties en leid ik zorgverleners op die net zoals ik hun leven willen verrijken en kennis willen doorgeven. En dáár begon ook mijn echte reis naar binnen. Een reis die heeft gemaakt tot wie ik vandaag ben geworden.

De opleiding tot Psychodynamisch Therapeut aan de Academie voor Psychodynamica kwam op mijn pad. Dit is een door de SRNO en CPIO geaccrediteerde en getoetste HBO opleiding en deze wordt officieel erkend als therapeuten opleiding door de FONG: de overkoepelende beroepsvereniging binnen de Complementaire Zorg. Na 3 jaar kennis en ervaring op te hebben gedaan op de Academie, besloot ik me verder te specialiseren in het begeleiden van familieopstellingen.

Op dit moment volg ik daarom de **Opleiding tot Familieopsteller** bij Madelon Alyssa te Nijmegen.

Madelon is zelf opsteller en trainer en op haar beurt weer opgeleid door Elmar Hendrix (docent aan het ISVW en auteur) en oa. bekend van het opleiden van Els van Steijn (Boek: de Fontein).