



# 1-op-1 VIP retreat

17-20 May 2024



Falésia Strand

Olhos de Agua, Algarve, Portugal

# VIP retreat

een paar dagen voor jou waarin rust,  
ontspanning en heling samen komen

- Voel je dat je wel wat meer ontspanning kunt gebruiken?
- Heb je behoefte om je op te laden en wil je meer rust ervaren?
- Wil je graag wat tijd voor jezelf in een andere omgeving?
- Staat je hoofd altijd maar aan en wil je meer verbinding met je lichaam?
- Heb je bepaalde terugkerende emoties (verdriet, angst, frustratie, boosheid) die je regelmatig in de weg zitten en wil je daar verandering in aanbrengen?
- Sta je voor een bepaalde keuze en wil je daar voor jezelf meer duidelijkheid over?
- Blijf je op een bepaald gebied maar in hetzelfde cirkeltje ronddraaien en wil je daar uitkomen?
- Wil je meer inzicht in een bepaald levensthema?
- Wil je graag meer balans vinden?

Herken jij je in één of meerdere van bovenstaande verlangens?

Dan heb ik iets voor JOU, mooie vrouw.

Een 1-op-1 VIP retreat!

Een lang weekend met alle tijd en aandacht helemaal voor jou alleen. Een paar dagen, weg uit je eigen omgeving en afstand nemen van je dagelijkse beslommeringen. Om je te ondersteunen op jouw pad naar meer rust en balans, meer helderheid en meer verbinding met jezelf.



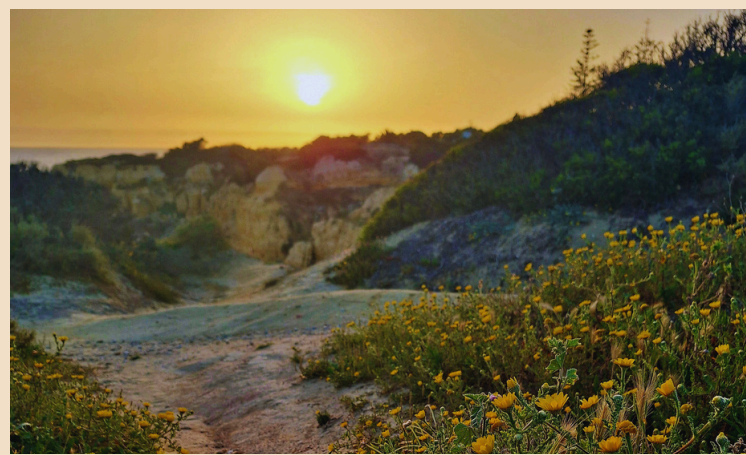
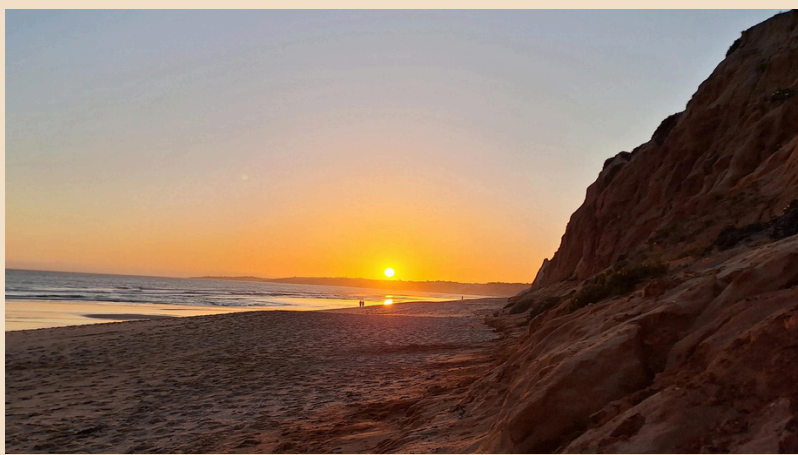
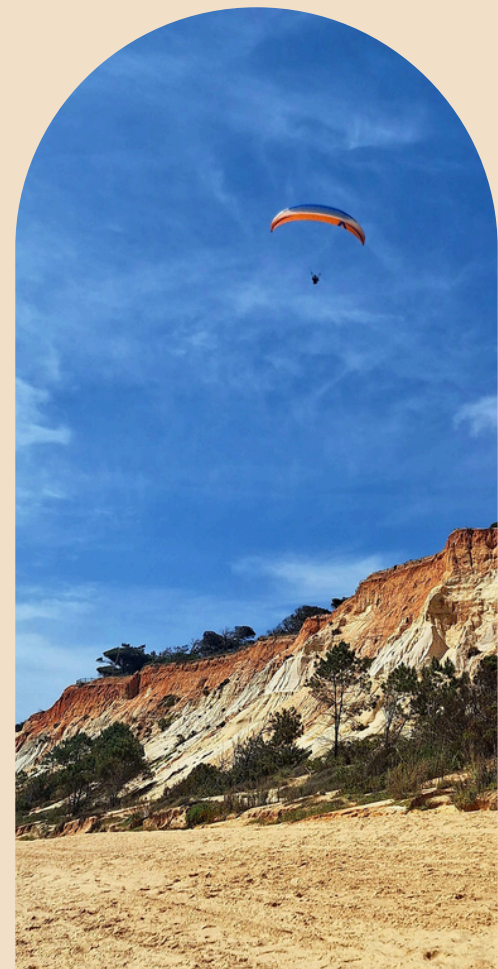


Deze dagen ben ik er helemaal voor jou en gaan we samen op pad. We werken in met de natuur, met als leidraad een speciaal op jou en jouw intentie afgestemd programma. In een helende omgeving mag je je laten voeden door volop zon, de blauwe oceaan, goudkleurige stranden, ruige kliffen en prachtige pijnbomen.

De dagen zullen intens, diepgaand, kwetsbaar, krachtig en verhelderend zijn. En tegelijkertijd ook veilig, liefdevol, verwarmend, avontuurlijk en gezellig. Samen gaan we er een paar hele mooie en onvergetelijke dagen van maken.

Helemaal ontspannen, vol nieuwe energie, met waardevolle inzichten én voldoende handvaten om thuis te integreren in je dagelijkse leven ga je weer naar huis.

Is deze ene plek voor JOU?



# Praktische info

Je verblijft 4 dagen en 3 nachten alleen in een appartement in Olhos de Agua, Algarve, Portugal op 500m van het prachtige Falésia strand.  
Aankomst: vrijdag 17 mei (appartement is beschikbaar vanaf 15u00)  
Vertrek: maandag 20 mei (appartement verlaten vóór 10u00)



Deze 1-op-1 VIP retreat is inclusief:

- 3 overnachtingen in een appartement in Olhos de Agua, op 500m van het prachtige strand Praia da Falésia (op basis van beschikbaarheid op moment van boeken)
- Online intake gesprek om je wensen, behoeften, intentie en eventuele hulpvraag te bespreken
- Maatwerk programma (op basis van intake) bestaande uit een mix van natuurcoaching, yin yoga, wandelen, mindfulness, meditatie, ademwerk en energetische healing
- Mijn liefdevolle begeleiding gedurende 16 uur offline 1-op-1 tijd verdeeld over de 4 dagen en hierbuiten ben ik via WhatsApp beschikbaar als het nodig is
- Transfer van en naar vliegveld Faro (op 17 en 20 mei)
- Online follow-up call na 1 maand

Deze 1-op-1 VIP retreat is exclusief:

- Vluchten/vervoer naar Faro. Tip: zowel Transavia (van Amsterdam, Rotterdam, Eindhoven) als Ryanair (van Eindhoven, Weeze, Brussel) vliegen naar Faro
- Reisverzekering
- Maaltijden. Tip: op loopafstand van het appartement bevinden zich een supermarkt, cafés en voldoende restaurants
- In overleg is eerder komen en langer blijven mogelijk (op basis van beschikbaarheid)

Prijs: €1.250,-

Heb je vragen of wil je vrijblijvend meer info?

Maak dan vrijblijvend een afspraken voor een online gesprek.



**Je verdient dit  
en bent het  
waard.**



# Over Ingrid



Na vele jaren actief te zijn geweest in administratieve, marktonderzoek en projectcoördinatie functies binnen verschillende bedrijven en in meerdere landen besloot ik in 2017 het "kantoorleven" achter mij te laten. Dit was niet gemakkelijk en aan deze beslissing is een lang proces vooraf gegaan. Op het moment van het besluit, voelde ik aan mijn hele hoofd en lijf dat er verandering nodig was. Dat het tijd was om mijn leven en werk anders vorm te gaan geven. En ik sprong in het diepe.

Nog niet precies wetend wát ik zou gaan doen en hoe ik mijn geld zou gaan verdienen, wist ik wel dat het tijd was om yoga, meditatie, energetisch werk, coaching, persoonlijke ontwikkeling, de natuur én reizen een prominentere plek in mijn werk en leven te gaan geven. Al vele jaren actief op dit gebied, maar altijd erbij of ernaast. Nu mocht het voorrang gaan krijgen. Ik besloot mijn intuïtie en hart te volgen. Sindsdien is het een proces geweest van loslaten en leren oké te zijn met onzekerheden. Steeds meer leren vertrouwen dat dingen goed komen en dat voor álles wat voorbestemd is er een juiste plek en een juiste tijd is. En hoewel dit zeker met golven gaat, gaat dit me steeds beter af en ervaar ik steeds vaker, het komt altijd goed!

Tot op de dag van vandaag is dit hoe ik mijn leven vorm geef. Voornamelijk doe ik dingen die me energie geven en waar ik blij van word. Steeds beter kan ik invoelen en beslissen in het moment. Steeds meer vertrouwend op mijn intuïtie en gebruikmakend van mijn talenten, tools, technieken, ervaring en wijsheid, ondersteun en gids ik vrouwen naar meer rust, ontspanning, helderheid en verbinding met zichzelf.


## Ingrid Daemen

 [www.ingriddaemen.com](http://www.ingriddaemen.com)

 [mail@ingriddaemen.com](mailto:mail@ingriddaemen.com)

 [ingrid\\_daemen](https://www.instagram.com/ingrid_daemen)

 [ingriddaemen](https://twitter.com/ingriddaemen)

 +31 6 13 85 18 72

