

# MIJN week



*-Een week in Andalusië, midden in de natuur, met alle ruimte om te ZIJN-*

## *Natuur*

Laat mij ZIJN in jouw nu,  
Waar alles is zoals het is,  
Laat mijn gevoel jouw vrijheid beleven,  
En mijn onrust aan jouw wind meegeven,

Laat mijn voeten aarden op jouw grond,  
En dansen op jouw strand van zand,  
Laat mij dromen aan jouw zee met zicht,  
Schommelen in een hangmat onder jouw licht,

Laat mij ademen in jouw bloemenvallei,  
Mijn verhaal vertellen aan jouw eindeloosheid,  
Laat mij stil zijn in jouw natuurlijke geluid,  
Leven als ik jou aanraak met mijn huid,

Laat mijn gedachten dwalen in jouw kleuren,  
En mij verwonderen in jouw bergen,  
Laat mij genieten van jouw pracht.  
En inspireren door jouw kracht,

De levensvreugde en liefde die jij mij brengt en bracht!  
-M-





### *Wat ontvang je tijdens de MIJN-week?*

- In de ochtendzon, ontspannen de dag beginnen met een geleide meditatie en alles VERZACHTEN en VERSTILLEN voor je zelf. Met het geluid van vogels en de geur van rozemarijn en jasmijn.
- Een rit door de bergen en langs de meren van Ardales. Daarna wandelen over de Caminito del Rey (of naar Lo Santo boven op de berg als je de Caminito al eens gewandeld hebt) en je VERWONDEREN over het natuurschoon dat op jouw pad komt.
- Creatief bezig zijn en monoprints maken met spulletjes uit de natuur. Laat je VERRASSEN door de kunstwerkjes die tevoorschijn komen.  
Ook kun je een brief schrijven naar je (toekomstige) zelf met een monoprint als briefpapier. Een ervaring die veel kan VERHELDEREN.
- In de frisse lucht met warm licht ontvang je een ontspannen healing om VERBINDING te maken met jezelf. Uit het hoofd en ontdekken wat jouw lichaam en gevoel vertellen.
- Een familieopstelling doen op de tafel in de tuin. Is jouw plek in het gezin in balans of wil je VERKENNEN waar het schuurt? Simpel en klein kun je dit, onder begeleiding, onderzoeken om tot bijzondere inzichten te komen.
- Een stiltewandeling waar we ons tempo VERTRAGEN, luisteren naar de stilte en kijken hoe het zoete en zoute water elkaar ontmoeten. Daarna VERBLIJDEN we ons met een Spaans drankje aan zee. De voeten in het zand, haren in de wind en wie weet een duik in de zee.
- En drie keer per dag aanschrijven en je laten VERWENNEN met het heerlijke en pure eten wat met aandacht voor jou gemaakt is.
- Ga in een hangmat liggen, niks doen, een plons in het zwembad, genieten van de zon, een boek lezen. Of kletsen met de andere vrouwen, maak plezier en drink een kop koffie of een wijntje, gewoon zijn en VERBLIJVEN op een heerlijke en mooie plek in de natuur.
- We sluiten de week af met een ritueel zodat jij met positieve energie weer huiswaarts gaat. Hoe dan ook, een week die je zal VERRIJKEN!

Monique, Bert en Margreet ontmoeten en begeleiden je graag op de finca en zullen er zijn om jou mooie momenten te laten beleven.

### *Andere vrouwen schreven in het gastenboek;*

- Deze "onderhoudsbeurt" houden we er in, een week helemaal voor MIJ, ik zou het iedere vrouw gunnen. -Annemarie-
- Wat een fijne, ontspannen, relaxte, mooie en soms emotionele week. Ik ben echt tot rust gekomen. Dank voor alle gezelligheid, wijze woorden, liefde en aandacht. -Mariet-
- Wat een paradijsje, ik voelde me meteen thuis. Wat heb ik gelachen, soms een traantje, open gesprekken gevoerd en een programma dat mooi in balans was. Sinds tijden niet zo lekker geslapen. En niet te vergeten het heerlijke eten en de lieve attenties. -Karljin-
- Het was voor mij meer dan een "mijn-week", gewoon puur geluk in jullie warme nest. De plek waar de zon de hemel kust. -Claudia-





## Handig om te weten!

### Waar?

De MIJN-week beleef je in en rondom finca Alegria de la Vida. Een bed and breakfast in de natuur, vlakbij het dorp Pizarra in Andalusië. Op slechts een half uurtje rijden van het vliegveld in Malaga.

### Wie?

Voor alle vrouwen die zin hebben in een weekje voor zichzelf, alleen of juist graag met een vriendin, collega, zus, dochter of moeder.

### Wanneer?

De eerste MIJN-week in 2023 is van 13 mei tot en met 18 mei (volgeboekt). De tweede MIJN-week van dit jaar is van 8 oktober tot en met 13 oktober.

Als je een aantal dagen eerder wilt komen of langer wilt blijven dan is dat natuurlijk mogelijk. Vraag even naar de mogelijkheden.

### Wat?

- natuurlijk alle mooie momenten en activiteiten uit het programma.
- vervoer van en naar het vliegveld in Malaga.
- welkomstdrankje met wat lekkers.
- 5 overnachtingen in een glampingtent of gastenkamer met 2 personen.
- elke dag ontbijt, lunch en diner.
- water, koffie en thee.
- vervoer voor het doen van de activiteiten.
- lekkere en leuke verwennerijen.

De investering voor de MIJN-week is 889,- euro.

### Enthousiast geworden?

Wij mailen je graag een aanmeldingsformulier. Dit kan via het mailadres van Margreet: [info@fincaalegria.nl](mailto:info@fincaalegria.nl) of appen via het mobiele nummer 0034 673221773. Als je vragen hebt, stel ze gerust.



Margreet

Bert



Monique

