

# 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.
- Na het lekkere ontbijt gaan we op een speelse manier aan de slag met een kaartendeck en/of een intentie neerzetten voor die dag. VERHELDEN en bewustzijn levert je dat op en de dag starten met focus en een lach.
- 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.
- 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.

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. -Karlijn-
- 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 Andalusië, midden in de natuur en op een half uur rijden van 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 MIJN-week in 2024 is van 19 september tot en met 24 september 2024.

We starten op de aankomst dag aan het einde van de middag. Transavia heeft vluchten vanaf Amsterdam en Eindhoven die tussen 10.30 en 12.00 uur aankomen. Transfer naar de finca is dan beschikbaar. De week eindigt na het ontbijt op de vertrek dag. In de ochtend zullen de transfers naar het vliegveld plaatsvinden. Er zijn dan ook verschillende vluchten beschikbaar. Reizen met handbagage en hantas/rugzak is voldoende. En natuurlijk is iedereen vrij om te doen wat jezelf prettig vindt. Wil je langer blijven om vakantie te vieren vraag dan 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 939,- 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

