

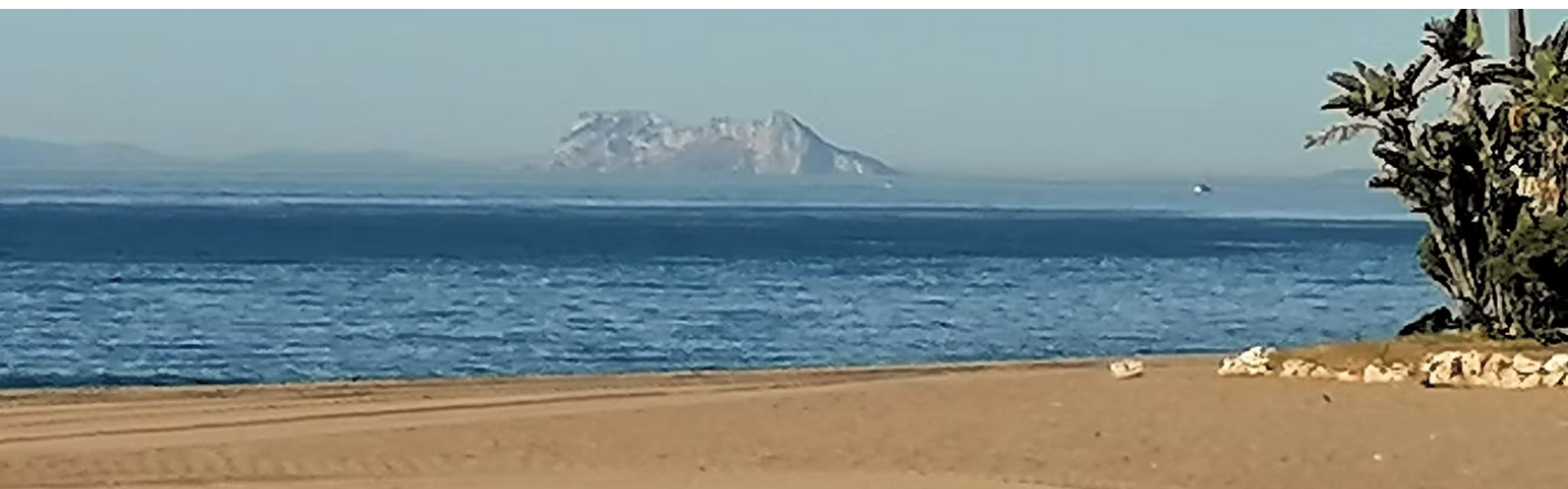
26 SEPTEMBER - 3 OKTOBER 2027 · ANDALUSIË

Transitiereis in Estepona

Een reis naar je belichaamde Zijn

**Een week van verstillings, verbinding
en vrouwelijke kracht.**

Tussen zee en bergen. Een reis naar binnen,
om te luisteren, voelen en thuiskomen in jezelf.



EEN REIS NAAR BINNEN

Luisteren, voelen en thuiskomen

Om te dalen in de diepte van je lichaam en ziel, oude lagen los te laten en opnieuw te herrijzen in licht.

Tussen zee en bergen in Estepona omarmen we de elementen en herinneren we ons de moeiteloze stroom van het leven.



Samen aan zee · gedragen door de kracht van de vrouwencirkel

Misschien voel je dat het tijd is

Deze reis is voor vrouwen die verlangen naar rust, helderheid en een diepere verbinding met hun innerlijke wijsheid.

- Je hebt te maken met aankomende of actuele veranderingen in je leven of omgeving.
- Je wilt even op adem komen en je innerlijke balans herstellen.
- Je wilt oude patronen loslaten om ruimte te maken voor iets nieuws.
- Je wilt je zelfkennis, zelfvertrouwen en intuïtieve wijsheid verdiepen.
- Je verlangt ernaar je belichaamde zielepad te volgen.
- Je hebt behoefte aan een break en wilt landen in rust, eenvoud en verbondenheid.

HET HOBBELIGE PAD VAN TRANSITIE

Afdalen en herrijzen

Patronen doorbreken, een relatie beëindigen, veranderingen op het werk, verhuizen, afscheid nemen... Verandering is deel van het leven. Soms komt ze zacht, soms plots - en zet ze alles op z'n kop. Dan word je uitgenodigd om te vertragen, los te laten en opnieuw verbinding te maken met je essentie.

Transitie is geen rechte lijn. Het is een heilige reis van afdalen en herrijzen. Om je ziel te kunnen beluisteren, moet je ook durven afdalen in de diepere lagen van je eigen aarde. In je lichaam voel je wat geleefd wil worden, maar ook wat nog vastzit, pijn doet of om heling vraagt.

Spiritualiteit is niet alleen licht en liefde, maar ook de moed om je schaduw te ontmoeten. Door te omarmen wat moeilijk is, schep je ruimte voor vernieuwing. Zo kun je, als een feniks, uit de as van het oude herrijzen - lichter, wijzer en dieper verbonden met wie je werkelijk bent.

Een plek waar je mag zijn

Estepona, de bloemenstad aan de Spaanse kust, is een plek waar alles uitnodigt om te vertragen en te ademen. Om te wandelen tussen zee en bergen, stilte te vinden en gewoon te zijn.

Hier mag alles even stoppen. Hier mag je luisteren naar wat in jou leeft. De zachtheid van de zee, de geur van de bloeiende straten en het ritme van het Zuiden helpen je herinneren aan de natuurlijke stroom van het leven die ook in jou aanwezig is.

CASA DE TRANSICIÓN

Bedding in het hart van de stad

Zeven dagen lang verblijven we in een warm, authentiek Spaans huis, open voor een kleine groep van maximaal zeven vrouwen. Het huis ligt in het oude stadscentrum van Estepona, op 200 meter van de kust en omringd door majestueuze bergen.

Hier vind je bedding, rust, eenvoud en verbondenheid - de ideale ruimte om te landen in jezelf en je innerlijke wijsheid te belichamen.

19 SEP — 26 SEP 2027

CASA DE TRANSICIÓN

Welkom thuis in Estepona

Achter deze karaktervolle gevel ligt de plek waar we samen landen, delen en koken.



VERBLIJFSOPTIE

Eenpersoonskamer

Een eigen kamer met een badkamer die je deelt met één andere kamer.

€ 1.000

7 dagen · individueel gebruik



Inclusief intakegesprek, brunch, groepssessies en vervoer voor de geplande uitstap.

VERBLIJFSOPTIE

Tweepersoonskamer

Een ruime tweepersoonskamer met gedeelde badkamer.

€ 1.100	alleen gebruik
€ 850 p.p.	gedeeld gebruik



Inclusief intakegesprek, brunch, groepssessies en vervoer voor de geplande uitstap.

Master bedroom

De master bedroom beschikt over een eigen badkamer.

€ 1.200	alleen gebruik
€ 950 p.p.	gedeeld gebruik



Inclusief intakegesprek, brunch, groepssessies en vervoer voor de geplande uitstap.

De reis van de vijf elementen

Tijdens deze zevendaagse reis staan de natuurelementen centraal als spiegels voor jouw innerlijke beweging. Elke dag verkennen we één element - aarde, water, vuur, lucht en ether - als poort naar dieper bewustzijn.

We onderzoeken het element via lichaam, emotie, gedachte en ziel, en luisteren naar wat het in jou aanraakt, opent of wil helen.

AARDE	bedding · lichaam · gronding
WATER	voelen · stromen · loslaten
VUUR	kracht · transformatie · bezieling
LUCHT	adem · ruimte · helderheid
ETHER	stilte · verbinding · essentie

Doorheen de week verkennen we ook de verbinding met onze vrouwelijke en mannelijke familielijn - de draden van kracht, liefde en pijn die door generaties heen bewegen. Door bewustwording en ritueel kun je oude verstrikkingen loslaten en je eigen energie opnieuw vrij laten stromen.

We verbinden hoofd, hart, lichaam en ziel in stilte, beweging en ritueel: een reis vol zachtheid, bedding en bezielde transformatie.

Een ritme van verdieping en ruimte

Elke ochtend beginnen we aan zee. In stilte of zachte beweging verwelkomen we het natuurelement van de dag en nodigen we het uit in ons lichaam - via adem, ritueel, meditatie of dans. Daarna keren we terug naar onze huisruimte om verder te verdiepen.

09.00 - 11.30/12.00

Ochtend aan zee & verdieping

We openen de cirkel met citroenwater en fruit. Daarna volgen belichaming, ritueel en innerlijk werk rond het natuurelement van de dag.

12.00 - 17.00

Brunch & vrije namiddag

We koken samen op het terras met buitenkeuken en zicht op de bergen. Daarna is er ruimte voor rust, wandelen, zwemmen, lezen, een siësta of gewoon zijn.

17.00 - 19.30

Avondsessie

Integratie, deling en heling. We werken met integratieve, lichaamsgerichte psychotherapeutische oefeningen, rituelen, meditatie, sjamanistische reizen, beweging of creatieve expressie, afgestemd op de energie van de groep.

Na de avondcirkel is er ruimte voor ontspanning en samenzijn. Je kunt samen eten bereiden of eropuit trekken naar een van de charmante restaurantjes in het oude stadscentrum van Estepona - voor tapas, levendige gesprekken en de warme Zuid-Spaanse sfeer.

Een diepere afstemming met jezelf

Na deze reis ga je met een zachter hart, een rustiger lichaam en een helderder weten van wat werkelijk bij jou hoort naar huis.

- Meer rust en vertrouwen om te luisteren naar je diepere intuïtie en innerlijk weten.
- Lichaam, hart, mind en ziel zijn opnieuw in onderlinge afstemming.
- Je kunt je vrouwelijke kwaliteiten en kracht dieper belichamen.
- Je hebt handvatten om dichterbij jezelf te blijven en van daaruit je grenzen helder te voelen en te respecteren.
- Je creatieve vermogen krijgt opnieuw ruimte om te stromen en te scheppen wat belangrijk voor je is.
- Acceptatie, zachtheid en zelfzorg krijgen meer ruimte in je leven.

“Als een stille herinnering aan wie je in wezen bent.”

Kies de vorm die bij je past

Alle opties omvatten een intakegesprek. Vlucht en vervoer per taxi of bus van en naar Estepona zijn niet inbegrepen.

1 · SESSIES ZONDER VERBLIJF

€ 550

Vijf dagen groepsessies en vervoer voor de geplande uitstap. Je regelt zelf je accommodatie - ideaal als je flexibel wilt zijn of een verblijf naar eigen voorkeur kiest.

2 · ALL-IN PAKKET

Zeven dagen met accommodatie, brunch, groepsessies, intakegesprek en vervoer voor de geplande uitstap.

Eenpersoonskamer Gedeelde badkamer met één andere kamer	Individueel	€ 1.000
Tweepersoonskamer Gedeelde badkamer	Alleen	€ 1.100
Tweepersoonskamer Gedeelde badkamer	Gedeeld	€ 850 p.p.
Master bedroom Met eigen badkamer	Alleen	€ 1.200
Master bedroom Met eigen badkamer	Gedeeld	€ 950 p.p.

Voor de master bedroom is 'lunch' in de oorspronkelijke webtekst geharmoniseerd naar 'brunch', overeenkomstig de dagindeling en de overige all-in opties.

Woorden van deelnemers

“Een echte aanrader! Dank je wel, Nadine, voor deze diepgaande transitie die we samen hebben mogen ondergaan. Ik heb veel kunnen loslaten en voel me verlicht en bevrijd, waardoor we dieper kunnen indalen in de mooie ziel die we werkelijk zijn.”

G. THIJS

“Wat een liefdevolle ontvangst en reis, in heel de betekenis van het woord. Vrouwen in hun kracht - dank u voor deze mooie ervaring.”

“Een superreis en ervaring. Dank je wel, Nadine, voor deze mooie en liefdevolle reis. Het was thuiskomen, waar ik al lang naar op zoek was.”

N. HEEREN · M. LAUWERS



VOEL JE EEN JA?

Welkom in Casa de Transición

Een warme, veilige plek in het hart van Estepona. Hier kun je vertragen, helen en opnieuw verbinding maken met jezelf. Een ruimte waar het toegestaan is om gewoon te zijn, te voelen en zachtjes richting te geven aan wat jouw pad nodig heeft.

Nadine Bloemen
www.sweetmedicine.be
nadinebloemen@gmail.com
0494 36 09 69

26 september - 3 oktober 2027 · Estepona, Andalusië