

# WOMEN RETREAT



# SPANJE

UR

Unlocked Retreats  
*Unlock your soul*

# WOMEN SOUL RETREAT

Welkom bij onze Soul Women Retreat in Spanje, waar we ons laten leiden door een diepe transformatie. Te midden van een betoverende omgeving met uitzicht op de eindeloze zee en prachtige bergen, verkennen we onze innerlijke wereld, laten we los wat ons niet meer dient en herinneren we ons wie we werkelijk zijn. Een reis naar de kern van onze ziel, waar zelfontdekking en verbondenheid samenkomen. Dit is meer dan een reis;  
Het is thuiskomen.

Welkom lieve vrouw bij jouw reis naar je diepste kern.  
Veel liefs, Lieze.

# WOMEN RETREAT

## PERIODE

Periode 1: 12/11 - 18/11

Periode 2: 20/11 - 26/11

6 nachten

Dit is een 'small group' retreat  
Exclusief voor de vrouw die houdt  
van wat extra diepgang en  
verbondenheid.

Er is plek voor 7 vrouwen

Unlocked Retreats  
**UR**

*Unlock your soul*

# WOMEN RETREAT

# SOUL

## PERIODE

Dit is geen  
Yoga retreat  
OF  
All in vakantie

Dit is zoveel meer.  
Deze reis zal jouw leven veranderen.  
Dat beloof ik jou

# WOMEN RETREAT

REVIEWS UNLOCKED RETREATS



*Wat ben ik dankbaar voor deze week.  
Je leerde mij om de tranen te laten stromen,  
door het verdriet te ademen, opnieuw te  
dansen en me over te geven aan mezelf.  
De vrouw die al een tijdje verborgen zat  
komt nu stilaan weer boven en maakt me  
blij. Ze neemt warmte op, danst, lacht en  
geeft zichzelf letterlijk bloot, daar ben ik zo  
blij om.  
Dankjewel!*

*19/11/2022 Retreat Spanje  
H.C.*

# WOMEN RETREAT

## Aankomst Spanje:

### Periode 1:

**Check in is voorzien op dinsdag 12/11.  
Er wacht je een heerlijk avondmaal.**

### Periode 2:

**Check in is voorzien op woensdag 20/11.  
Er wacht je een heerlijk avondmaal.**

## Vertrek Spanje:

### Periode 1:

**Check out is voorzien op maandag 18/11 om  
12u.**

### Periode 2:

**Check out is voorzien op dinsdag 26/11 om  
12u.**

*Just Be!*

# WOMEN RETREAT

A row of tall palm trees stands on a sandy beach. In the background, the ocean stretches to the horizon under a clear sky. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The foreground shows a paved area with large, light-colored tiles.

Als je de smaak helemaal te pakken hebt en je graag wat extra me-time hebt, kan je gerust een paar dagen langer blijven of vroeger aankomen in Spanje.

Ik help je graag verder als je wat tips nodig hebt.

About today!

*Just Be!*

# WOMEN SOUL RETREAT

## HET PROGRAMMA

COMING HOME - LETTING GO - REMEMBER WHO YOU ARE

**Ik neem je mee op reis naar jouw 'diepste zelf', daar waar jouw 'GOUD' ligt.  
De thema's en natuurelementen die ons zullen ondersteunen in dit proces zijn:**

**COMING HOME - AARDE**

**LETTING GO - VUUR**

**REMEMBER WHO YOU ARE - WATER**

**CONNECTION - LUCHT**

**Dit is de 'lijm' , dat wat ons zal dragen in ons proces.**

**In connectie met elkaar, jouw 'ware kern' durven zien, durven accepteren en helemaal durven BELICHAMEN.**

**Lieve vrouw,**

**Dit is wat ik jou wil laten beleven, helemaal wil laten doorvoelen.**

**Hier loop ik van over, dit is mijn vuur, mijn essentie en van daaruit heb ik dit gecreëerd,  
speciaal voor jou.**

**VAN MIJN HART NAAR JOUW HART.**

**Veel liefs**

**Lieze**

Unlocked Retreats

*Unlock your soul*



# WOMEN SOUL RETREAT

## COMING HOME

*Ik ben hier, ik kom thuis*

**Dit proces staat in het teken van thuiskomen in jouw lichaam.  
Verbinden met je lichaam in alle rust op een warme en liefdevolle manier.**

**We leven vaak heel 'fel' in ons hoofd...**

**In de rush, de ene taak na de andere doen...waardoor we het contact met ons 'zijn' en ons lichaam helemaal verliezen...**

**Dit contact gaan we in dit proces terug helemaal 'toelaten', vanuit liefde en mildheid.**

**Van de 'Rush' naar de 'Rust'**

**Als het lang geleden is dat je ECHT bent thuisgekomen in je lichaam kan dit in het begin een beetje scary voelen.. En dat is oké.**

**De aarde zal ons dragen in dit proces van thuiskomen.  
ik neem je mee naar binnen, leer je opnieuw contact te leggen met jouw lichaam, je lichaam echt te voelen en het volledig te accepteren.**

**Deze eerste stap 'COMING HOME' is cruciaal om verder te kunnen reizen doorheen alle lagen van onze ziel, ons pad.**

**YOGA , MEDITATIE EN ZACHTE BEWEGING zijn de centrale elementen die ons zullen begeleiden op dit pad van thuiskomen.**

**IK KOM THUIS EN LAAT MEZELF NOOIT MEER LOS**

# WOMEN RETREAT

## LETTING GO

*Ik laat los, ik voel me vrij...*

**Wat houdt je tegen om jouw licht te laten stralen en jouw plek volledig in te nemen?**

**Om volledig in onze kracht te kunnen staan is het belangrijk dat we eerst 'INTENS LOSLATEN'.**

**Loslaten van overtuigingen, patronen en belemmerende gedachten. en zoveel meer... Er zijn heel veel dingen die worden doorgegeven van generatie op generatie die niet van jou zijn,... En die je tegenhouden om je ware zelf te zijn,... Niet enkel door de generaties heen wordt dit doorgegeven, ook 'de samenleving' leert ons bewust en onbewust bepaalde zaken aan die niet van ons zijn, niet bij ons horen...**

**Deze beschermingslagen die we rond onze 'diepste kern' hebben gebouwd, houden ons tegen om 'VOLUIT' te kunnen leven.**

**Dit wordt het meest intense proces van de drie. Het natuurelement dat ons hierbij zal dragen is 'VUUR'... We wakkeren 'ons VUUR' aan en vanuit haar immense kracht voelen we ons vrij om eindelijk INTENS los te laten.**

**Technieken die in dit proces centraal zullen staan zijn:**

**SHAKING  
CONSCIOUS CONNECTING BREATHING  
SINGING - KEELCHAKRA OPENING  
SOUL DANCING**

**NIEUW: HOLOSOMATIC BODYWORK**

**In kleine groepjes zal ik je begeleiden in een bodywork sessie, waarin ik je lichaam laat spreken en op het ritme van je lichaam ga ik naar de diepte, daar waar blokkades zitten, trauma ligt...**

**Samen laten we los in een veilige omgeving.**

Unlocked Retreats  
**UR**

*Unlock your soul*

# WOMEN RETREAT



**NEW**

## **NIEUW OP DE WOMEN RETREATS: HOLOSOMATIC BODYWORK**

**NEW**

**Dit wordt een groot onderdeel van het LETTING GO gedeelte.  
Je lichaam onthoudt wat de geest vergeet.  
Met Bodywork & Somatic technieken kun je opgeslagen negatieve  
energieën en trauma's loslaten en fysieke en emotionele genezing  
bereiken.**

**Via dit lichaamswerk kunnen we emotionele en energetische  
blokkades vrijlaten uit ons lichaam.**

**Ik kijk er heel erg naar uit om jullie onder te dompelen in het magische  
werk van 'Somatic Bodywork' .**

*"The body remembers what the mind forgets, and in holosomatic bodywork,  
it finds the language to speak its truth."*

# WOMEN SOUL RETREAT

## REMEMBER WHO YOU ARE

*Wie ben ik?*

**Dit laatste proces is PUUR, MOOI en ZACHT.**

**Doordat we terug contact hebben gemaakt met alle lagen van ons lichaam, van onze ziel en alle 'shit' hebben losgelaten kunnen we nu vol OVERGAVE overgaan naar dit, onze ESSENTIE.**

**WHO AM I?**

**Ik breng je in contact met jouw zachte flow.**

**HET WATER dat door jou stroomt, maakt je sensueel, puur en krachtig.  
Je hoeft niks te doen lieve vrouw. Je bent in jouw ware essentie puur 'GOUD'.  
Sta open om te ontvangen en laat de magie haar werk doen.**

**YOU ARE A GODDESS READY TO CREATE MAGIC**

Unlocked Retreats  
**UR**

*Unlock your soul*

# WOMEN SOUL RETREAT

## A TYPICAL DAY IN PARADISE

Elke dag zal er helemaal anders uitzien.

Hieronder krijg je een voorbeeldje te zien, zodanig dat je al wat kan wegdromen

08.30	Morning Practice /thee/ versnaperingen
11.00	Brunch
12:30	Free time
16:00	Afternoon bite
17:00	Before Dinner Practice
19:30	Dinner
21:00	Slow Evening Practice

# WOMEN RETREAT



**WAT ZAL JE ERVAREN NA HET VOLGEN VAN DEZE RETREAT?**

- > LEVEN EN VERBINDEN VANUIT JE VROUWELIJKE ENERGIE
- > VEEL MEER ZACHTHEID EN RUST IN JEZELF EN IN JE LEVEN
- > VERTROUWEN, ... VERTROUWEN IN JEZELF EN IN HET LEVEN
- > MEER RUIJTE EN VRIJHEID VOOR JEZELF, JE OMGEVING, JE GEZIN

**JE ZAL DE MAGIE ERVAREN VAN HET LEVEN,**

**HOE HET LEVEN KAN ZIJN  
ALS JE VOLUIT LEEFT!**

**ALS JE THUISKOMT  
ALS JE LOSLAAT  
ALS JE JE TERUG HERINNERT WIE JE ECHT BENT**

**JE ZAL JE HERBOREN VOELEN**

**COMING HOME LETTING GO REMEMBER WHO YOU ARE**

# WOMEN SOUL RETREAT

REVIEWS UNLOCKED RETREATS



*Lieve Lieze,  
Lieve wilde, krachtige, inspirerende vrouw.  
Wat een geschenk gaf het universum mij  
door bij jou terecht te komen.  
Deze week bij jou, bij jouw mama en bij de  
andere vrouwen heeft zo een verandering in  
gang gezet. Een rimpeling die nog lang zal  
nazinderen.  
Dankjewel*

*07/06/23 Retreat Ellezelles  
S.V.H.*

# WOMEN RETREAT

## VILLA SPANJE

**Casa del Flamboyan, gelegen aan de kust van El Portet, is een prachtige Spaanse villa aan zee met zes slaapkamers en vijf badkamers. Het is een paradijs voor alle seizoenen. Casa del Flamboyan biedt de meest spectaculaire hartveroverende uitzichten van El Portet, Costa Blanca.**

**Binnen in de villa wachten u royale interieurs die zijn ingericht in een mix van koloniaal, tropisch en modern design.**

**Met hoge balkenplafonds en koele tegelvloeren biedt deze vakantievilla in hacienda-stijl zijn gasten alle comfort en privacy die nodig zijn om te genieten van de ultieme gemoedsrust.**

*Just Be!*



# WOMEN RETREAT



## DE OMGEVING

**Deze accommodatie ligt op 5 minuten lopen van het prachtige strand van El Portet en heel dichtbij Moraira.**

**Moraira is een gezellig vissersdorpje, dat langzaam is uitgegroeid tot een toeristisch dorp. Moraira heeft echter de charmes van het kleine dorp behouden. Er zijn geen hoogbouwhotels of grote appartementencomplexen. Met diverse stranden, vissershaven en gezellige restaurants en strandclubs is Moraira zeker een bezoek waard.. Moraira ligt tussen Calpe en Javea, 90 kilometer van de luchthaven van Alicante.**

*Just Be!*



# WOMEN RETREAT



## **UITSTAPJE**

**Tijdens deze prachtige Spanje Retreat nemen we jou graag een dagje mee op uitstap...**

**We verkennen de gezellige buurt, pikken een leuk stadje mee en sluiten de dag af met een heerlijke tapasavond in Altea.**

*Just Be!*



# WOMEN RETREAT

REVIEWS UNLOCKED RETREATS



*Lieve Lieze,*

*Waar begin ik? Woorden schieten tekort om mijn gevoel te beschrijven. Hoe mooi kan jij vanuit jouw kracht mensen laten openbloeien? Ik heb mezelf gegeven en gesmeten. Je hebt samen met de mooie groep mijn leven veranderd.*

*Ik ben vastberaden mijn dromen en hart te volgen.*

*Ik heb me nog nooit zo goed, mooi en aanvaard gevoeld als hier. Jij kan wonderen verrichten en laat niemand je ooit tegenhouden. Wat je doet is zo mooi en krachtig.*

*Dankjewel*

*07/06/23 Retreat Ellezelles*

*D.S.*

# SOUL WOMEN RETREAT

VROUWEN DIE VERBINDEN  
VROUWEN DIE NAAR BINNEN KEREN  
VROUWEN DIE LUISTEREN NAAR HUN HART  
ZIJN  
GODINNEN

ARE YOU READY TO FREE THE GODDESS  
WITHIN YOU?

# WOMEN SOUL RETREAT

Ik ben Lieze, de bezielster van deze retreats.

Mijn uitnodiging aan jou is om samen op reis te gaan, gedreven door liefde en zachtheid voor jezelf.

Mijn verhaal:  
PRACTICE WHAT YOU PREACH...

In de greep van het ratrace-ritme volgde ik wat van mij verwacht werd, totdat de pandemie mijn perspectief kantelde, een breekbaar moment dat mijn innerlijke wereld op zijn kop zette.

Die innerlijke reflectie bracht me naar een nieuw pad, weg van verwachtingen en normen. Mijn diepgaande bewustwordingsproces omvatte onder andere een yoga & meditatie opleiding en de verkenning van de school voor relaties. Loslaten werd met vallen en opstaan een integraal deel van mijn leven, en in dat proces kom ik telkens dichterbij de kern.  
Een zalig gevoel is dat.

Geleid door het universum durf ik nu vol vertrouwen mijn authentieke pad te bewandelen. Uit deze reis zijn deze SOUL WOMEN RETREATS ontstaan.

Mijn focus ligt bij vrouwen.

Ik wil hen begeleiden om thuis te komen in hun lichaam, ondersteunen bij het loslaten van wat niet langer goed voelt, zodat ze zich herinneren wie ze werkelijk zijn.

COMING HOME - LETTING GO - REMEMBER WHO YOU ARE

Hier word ik helemaal warm van. Het is een hele eer om deze kwetsbare en empowerende reis te delen met vrouwen die hun eigen pad van ontdekking en groei willen bewandelen.

*If you want to know more?*

**Instagram: @LiezedeGroeve**

**Facebook: Lieze De Groeve**

*Just Be!*

# WOMEN RETREAT



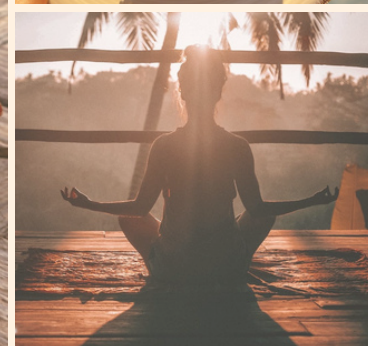
**Nele en Lieze (Moeder en dochter) zullen jou een onvergetelijke ervaring geven op deze Women Retreat.**

**Lieze verzorgt het SOUL PROGRAMMA  
en**

**Nele zal met heel veel liefde telkens opnieuw een 'magisch' gerechtje op jouw bord toveren.**

**Gezond en voedzaam eten staat centraal, waarbij de nadruk ligt op vegetarische gerechten. We bieden een gevarieerd menu vol smaken en voedingsstoffen die je lichaam en geest voeden, terwijl we samen de diepten van ons innerlijke werk verkennen.**





# WOMEN RETREAT

# SOUL

## HOW TO GET THERE

**De vluchten zijn niet inbegrepen in de prijs.**

**Je vliegt op Alicanté.**

**Er zijn rechtstreekse vluchten vanuit Brussel/Charleroi**

**\*RYANAIR**

**\*TRANSAVIA (Vluchten worden binnenkort gepubliceerd)**

...

**Zodra de groep voor de retreat gevormd is maak ik een whatsapp aan en heb je de mogelijkheid om samen de vlucht te boeken.**

**Richtprijs: 100 - 200 euro**

# WOMEN RETREAT

# SOUL

## **Wat is inbegrepen in de prijs?**

**\*6 nachten op basis van een privé kamer of gedeelde kamer**

**\*Soul Programma:**

**Coming Home, Letting Go & Remember Who you are**

**\*SOMATIC BODYWORK SESSIE**

**\*Food & Drinks**

**\*Uitstap Altea en ander stadje**

**\*Transport uitstap**

# WOMEN RETREAT

# SOUL

**Wat is niet inbegrepen in de prijs?**

**\*Vluchten**

**\*Alcoholische dranken**

**\*Annulatieverzekering en reisverzekering (aan te raden)**

**\*Tapasavond Altea**

**\*Transfer luchthaven in België en Spanje**

**(Ik regel dit wel voor jullie maar de prijs van het transport is niet inbegrepen)**



**Graag geef ik je het vermogen om te vliegen.  
niet in de lucht maar in je hoofd,  
niet in je hoofd, maar uit je hoofd, je hoofd uit,  
naar waar het stormt en tegelijk de zon blikkert.  
duizelingwekkend vergezicht  
eeuwige sneeuw  
volmaakte stilte...**

**Vlieg! Flamingo van nieuwsgierigheid.  
Vliegenier van vreugde  
Piloot van hoop  
Astronaut van geluk.  
Vlieg uit volle borst jouw zon tegemoet.**

**Peter Verhelst**

# WOMEN SOUL RETREAT

MEER INFO OVER PRIJZEN & INSCHRIJVINGEN:  
[www.unlockedyoga.be](http://www.unlockedyoga.be)

Wil je graag een gesprekje met mij alvorens je boekt?  
GRAAG, I love to connect with you.  
Stuur een berichtje naar 0468044278 en we make it happen.

Veel liefs  
Lieze

**Instagram: @Liezedegroeve / @unlockedyoga.be**  
**Facebook: Lieze De Groeve / Unlockedyoga**  
**info@unlockedyoga.be**

UR  
Unlocked Retreats  
*Unlock your soul*