



# Ruimte voor **zijn**

**Stilte- en bezinningsweek Portugal**

**31 mei - 6 juni 2020**

**Een week voor iedereen die wil opladen op een prachtige plek in Portugal. Een dagelijkse bedding van meditatie, yoga en natuur. Zijn in de stilte, wandelen, genieten van de omgeving, heerlijk en gezond eten en gelijkgestemden om je heen. Even pas op de plaats maken.**

## **Voor jou**

Als je rust en ruimte wil voor jezelf. Als je wil stilstaan bij je leven en de persoonlijke thema's die op dit moment aandacht vragen. Dat kan zijn in je relatie, levensfase, werk of rondom zingeving. Ruimte om even afstand te nemen en alle aandacht te hebben voor je zelf en voor wat jou beweegt.

## **De week**

We bieden een **licht programma met meditatie, ontspannings- en mindfulness-oefeningen** die je helpen om tot **innerlijke rust** te komen. Sommige oefeningen zullen in stilte zijn. Er zijn vaste momenten van **samenkomen in de groep**, waar **ruimte is voor je eigen thema**. Ook is er de mogelijkheid tot een **persoonlijk gesprek** met één van de begeleiders. Het programma biedt voldoende gelegenheid om op jezelf te zijn. Er is de mogelijkheid om **creatief bezig** te zijn via schilderen, tekenen, handenarbeid. Zondagavond na aankomst starten we met een gezamenlijke maaltijd. Maandagochtend begint het programma en zaterdagmiddag sluiten we het met een lunch samen af. Eén dag gaan we naar het nabijgelegen **prachtige natuurgebied Serra da Estrela**.

## **De begeleiding**

De begeleiding is in handen van Liesbeth en René. Liesbeth (1964) is coach/therapeut en helpt mensen bij hun persoonlijke bewustzijnsontwikkeling en werk- en levensvragen. René (1959) is (jongeren)coach en procesbegeleider. Samen organiseren we al 8 jaar elk seizoen een Stiltedag. We hebben veel ervaring in proceswerk en het begeleiden van stilte- en bezinningsweken.





## De plek

We logeren op Quinta Travancinha, een agriturismo in opbouw van de Nederlanders Jos en Elly. De Quinta is gelegen midden in de lege natuur tussen heuvels en rotsen, bossen en een riviertje met een waterval. De voorzieningen zijn basic, sfeervol en verzorgd. Er is een zwembad en de directe omgeving biedt volop wandelmogelijkheden. (40°25'58.5"N 7°50'14.7"W)

## Praktische informatie

Je verblijft op de Quinta van zondagavond 31 mei tot en met zaterdagochtend 6 juni. Is je terugvlucht op zondagochtend, dan is je overnachting van zaterdag op zondag ook inbegrepen. Langer verblijven is mogelijk op aanvraag.

Kosten 535,- euro.

- Inclusief verblijf op eenvoudige één- of tweepersoonskamers of in tenten met goede bedden.
- Inclusief alle maaltijden. Er wordt op de Quinta vegetarisch gekookt met veel verse producten van het land. Als deelnemer zal er wat licht corveewerk van je gevraagd worden.
- Inclusief alle trainingskosten (ook de individuele sessies)
- Inclusief vervoer en gids wandeldag Serra da Estrela

- Er is goede wifi op de Quinta.

Door het karakter van de week is een spaarzaam gebruik van je mobiel aan te raden.

*Niet in de prijs inbegrepen:*

- Retourvlucht Eindhoven – Porto, en de transfer van Porto naar Travancinha (deze kunnen wij voor je regelen, maar is ook eenvoudig en goedkoop zelf met bus of trein te doen).

## Meer informatie

[www.rene-albers.nu/stilteweek-portugal](http://www.rene-albers.nu/stilteweek-portugal).

Of neem contact met ons op via e-mail of telefoon:

- René Albers [rene.albers@kpnmail.nl](mailto:rene.albers@kpnmail.nl) 06 - 10316556
- Liesbeth Aarts [liesbeth@vrijeziel.nl](mailto:liesbeth@vrijeziel.nl) 06- 17175765

