

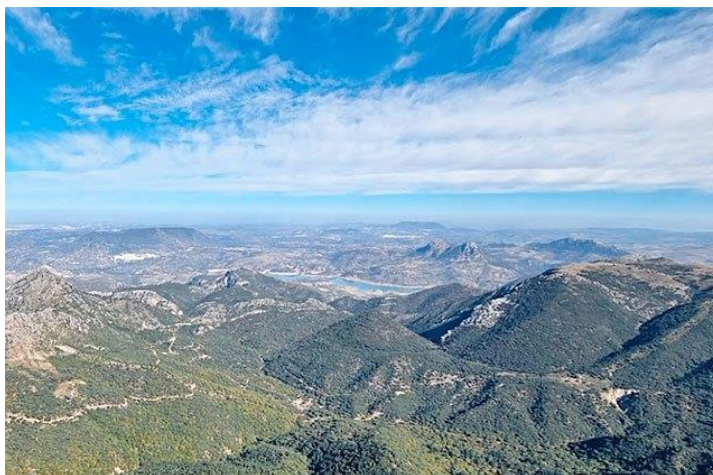
Zon, Ziel & Zingeving

Thuiskomen bij jezelf

Vierdaagse transformatie
retraite in Andalusië

15 t/m 18 mei 2026

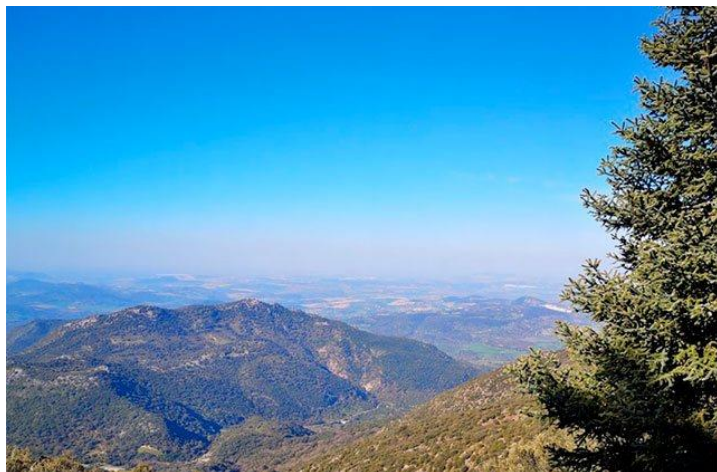
Canillas de Aceituno, Spanje



Hoe ver moet je reizen om thuis te komen bij jezelf?

In onze hectische wereld spreken we vaak over trouw zijn aan jezelf, bewustwording en leven vanuit je essentie. Toch is dat niet zo eenvoudig. We worden gevormd door verwachtingen, opvoeding en omgeving. En soms ook beschadigt door wat we onderweg aan overtuigingen en angsten hebben verzameld.

Tijdens deze retraite nodigen we je uit om los te komen van het bekende en je opnieuw te verbinden met wie je werkelijk bent.



Om te landen in rust, ruimte en natuur.

Om te herinneren wat al in jou aanwezig is.

Wat je mag verwachten

We bespreken en laten je voelen wat de invloed is van je levenshouding en mindset op levensgeluk, gezondheid en relaties.

Je krijgt richting naar de weg die je in staat stelt om het geluk en gezondheid te vinden.

We begeleiden je in het ontdekken van dat wat jou een levensdoel en zingeving geeft.

Hoe je om kunt gaan met de prikkels en druk van de hedendaagse maatschappij.



De plek: Andalusië

Onze retraite vindt plaats in het hart van Andalusië, een streek die bekend staat om haar zuivere licht, haar kracht en haar stilte.

Omringd door bergen, olijfgaarden en prachtige vergezichten verblijf je op een plek waar tijd vertraagt en ziel weer kan ademen.

De omgeving nodigt uit tot verstillings, verdieping en hernieuwde levensenergie. Een ideale plek om jezelf te ontmoeten en opnieuw richting te geven aan je leven.

De retraite Zon Ziel en Zingeving is thuiskomen bij jezelf

Deze week is een uitnodiging om dieper te zakken in jezelf. Om te helen wat nog aandacht verdiend, te verzachten wat gespannen is en helder te krijgen wat echt bij jou hoort.

Begeleiding

De retraite wordt begeleid door Ariane Sprengers en Hans Jager.



Ariane Sprengers begeleidt deelnemers met een warme en intuïtieve aanwezigheid. Ze voelt feilloos aan wat iemand nodig heeft en brengt met zachte helderheid precies datgene aan het licht wat gezien mag worden. In haar begeleiding ontstaat een veilige ruimte waarin oude patronen kunnen loslaten en authentieke kracht weer voelbaar wordt. Ariane helpt je thuiskomen bij jezelf – in rust, vertrouwen en

liefde.

Hans Jager combineert Quantum Psychologie, Helende Aandacht Therapie en Mindshift Coaching tot een unieke ervaring waar bewustzijn, adem, aandacht en energie samenkomen en er ruimte, richting en inzicht komt om je leven gelukkig en gezond en met liefde te leven.

Er is ruimte voor

persoonlijke begeleiding, stilte, rituelen, lichaamswerk, natuurbeleving en groepssessies.

Daarnaast is er tijd om te genieten van de zon, de bergen en de eenvoud van het Spaanse leven.



Vragen die aan bod komen zijn onder meer:

Wie ben ik werkelijk, voorbij mijn rollen en patronen?

Wat houdt mij nog tegen om voluit te leven?

Wat vraagt mijn ziel op dit moment van mij?

Hoe kan ik mijn leven opnieuw vormgeven vanuit bewustzijn, liefde en vertrouwen?

Je ontdekt nieuwe lagen van je eigen zijn — in geest, lichaam en ziel.

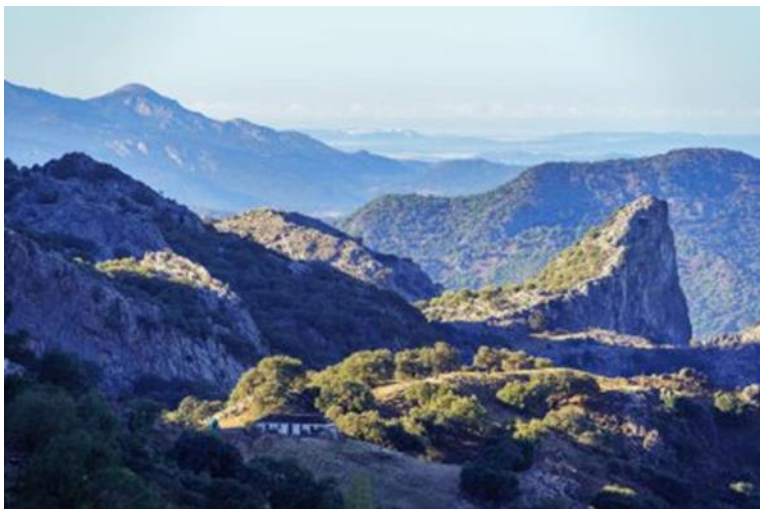
Je keert terug met nieuwe energie, helderheid en innerlijke rust.

Voor wie?

Voor iedereen die verlangt naar:

*innerlijke rust en hernieuwde levensenergie

*een reset van hoofd naar hart



*verdieping van bewustzijn en zingeving

*heling van oude patronen en vermoeidheid

*thuiskomen bij zichzelf in een warme, veilige setting

Er is geen specifieke ervaring vereist — enkel de bereidheid om met aandacht naar binnen te keren en open te staan voor persoonlijke groei.

Programma (globaal)

Dag 1 Manifestatie. Creëer je leven met je intentie

Dag 2 Het bouwplan van je ideale leven ontwerpen en schrijven.

Dag 3 Coherentie, intuïtie, synchroniciteit en rituelen als jouw wegwijzers.



Dag 4 Excursie naar de berg de la Maroma en afsluitend etentje.

De la Maroma is een berg van 2060 meter hoog. We gaan naar boven met de auto via een hulpverlening weg. De natuur en de uitzichten zijn spectaculair. Er is volop ruimte om te stoppen en te genieten van dit alles. Boven gaan we jullie kennis laten maken met een hele oude magische cirkel waar je zelf de energie van de berg kunt ervaren. We bezoeken boven ook de ruïne van een heel oud Moors fort. Er is gelegenheid om te wandelen.

Praktische informatie

Data:

Vrijdag 15 t/m maandag 18 mei 2026

(kom bij voorkeur uiterlijk op 14 mei en vóór 15.00 uur aan)

Tijden van het programma:

08.00-09.00 ontbijt op de retraite locatie

09.00 start programma

13.30 warme lunch

18.00 uur afsluiting van de dag.



Retraitelocatie:

Het prachtige witte bergdorp Canillas de Aceituno in de bergen van Andalusië, (provincie Málaga) in en rond een van de twee prachtige landelijke casas met zwembad en uitzicht over de bergen.

Inclusief:

ontbijt en warme lunch
volledige begeleiding en
retraiteprogramma
persoonlijke begeleiding
werkboek
inspiratiesessie na 4 weken

Exclusief:

reis naar Málaga
verblijf (die is optioneel)
vervoer van/naar locatie
reis- en annuleringsverzekering



Kosten:

Programma en maaltijden 697 inclusief btw.

Met 4 overnachtingen op een 1 of 2 persoonskamer komt er 260 euro bij op basis van beschikbaarheid in een B&B in de omgeving.

Mocht je liever zelf een locatie voor je overnachtingen kiezen dan helpen we je daar graag bij.

Wil je deelnemen of meer informatie ontvangen?

Meld je aan via www.centrumdespreng.nl of neem contact op:

 E-mail: info@centrumdespreng.nl

 Website: www.centrumdespreng.nl.

We nemen graag de tijd om samen te kijken of deze retraite dat is wat jij zoekt en al je vragen te beantwoorden.

