

MOUNTAIN

Retreat Ibiza

Ontsnap aan de hectiek van het dagelijks leven en ervaar pure rust en vrijheid tijdens de Mountain Retreat op Ibiza. Omringd door de schoonheid van de Ibizaanse natuur, de groene bergen en de turquoise zee, leer je eeuwenoude technieken uit verschillende culturen voor zelfbewustzijn, zelfheling en innerlijke balans. Trek met ons de natuur in voor een zelf-focus weekend en ervaar een blijvende shift in je bewustzijn, mindset en energie.

Ibiza

Less is more!

Geen afleiding van de buitenwereld, **geen meldingen op je telefoon, geen overbodige luxe die je zintuigen overstimuleert**. Alleen jij, de natuur en de unieke methoden van Quinta om de verbinding tussen jou en jezelf te herstellen.

De natuur heeft haar eigen manier om ons te herinneren aan onze ware essentie en de relatieve onbelangrijkheid van onze zorgen. **De Mountain Retreat biedt je de tijd en ruimte om de uitdagingen in je leven vanuit een nieuw perspectief te bekijken** en jezelf opnieuw uit te vinden.

Met Quinta's unieke benadering, waarbij ontastbare spirituele concepten worden onderbouwd met wetenschappelijke verklaringen, krijg je **eindelijk de juiste informatie én praktische technieken die je leven voorgoed zullen veranderen.**

PROGRAMMA OVERZICHT -->



Programma

Hoogtepunten

Energie & Lichaamswerk

- Basis Qigong Bewegingen
- Diafragmatische Ademhaling
- Pijnappelklier Activatie
- Mudras

Eén met de Natuur

- Stiltewandeling door de bergen
- Zwemmen in de zee
- Houtsprokkelen voor Kampvuur
- Overnachten in Tenten

Mindfulness

- Schrijfoefeningen
- Meditatie





Ik ben zo dankbaar

Kelly Muntslag - 30 jaar

Wat Quinta echt bijzonder maakt, is haar gave om ingewikkelde spirituele concepten op een begrijpelijke manier uit te leggen. Haar down-to-earth benadering en overtuiging dat je het zélf kunt, zijn verfrissend en inspirerend. Ze is toegewijd, authentiek en haar energie werkt aanstekelijk!

Tijdens de sessies is er ruimte voor interactie en het stellen van vragen, wat voor mij het moment was waarop ik besepte dat Quinta echt weet waar ze over praat. Ze heeft overal een antwoord op! Gedurende de sessies deelde Quinta waardevolle tools die mijn kijk op de wereld echt hebben veranderd. Ik merkte dit niet alleen bij mezelf, maar ook bij andere deelnemers in de groep, die wekelijks terugkwamen met verhalen over de positieve veranderingen in hun leven.

Naast Quinta's no-nonsense benadering waardeer ik haar openheid en eerlijkheid over haar eigen leven, wat een diepe verbinding creëert en mijn vertrouwen in haar versterkt heeft. Ik voelde me altijd gemotiveerd na onze sessies. Quinta is volledig toegewijd aan het succes van haar cliënten, en haar authentieke passie voor haar werk is bewonderenswaardig. Ik weet oprecht niet waar ze de energie vandaan haalt! Buiten hoe fantastisch ze mensen helpt, is het ook nog eens fantastisch lief en gezellig mens! Ik moet enorm om haar lachen, ze is heerlijk zichzelf.

Quinta heeft al veel mensen, inclusief mijzelf, geholpen en ik weet zeker dat ze nog veel meer mensen zal blijven helpen. Dus als je op zoek bent naar begeleiding en groei, twijfel dan niet om met haar samen te werken. Haar aanpak maakt echt een verschil. Ik ben zo dankbaar voor alles wat ik van haar heb geleerd en hopelijk nog mag leren!



Gun jezelf dit!



Anneke van der Tempel - 52 jaar

Daar waar jij de verbinding bent kwijtgeraakt met je (innerlijk) zelf, weet Quinta deze binnen 'No Time' weer te herstellen. Wanneer je een retreat boekt bij Quinta kom je terug bij jezelf. Je gaat weer herkennen wat leven is. Hoe het leven hoort te zijn. Wie jij eigenlijk in essentie bent, waar jou kracht ligt en wat je valkuilen zijn.

In de heerlijke gesprekken samen met Quinta in haar tuin, vanuit wederzijds respect, als gelijkgestemden en zonder eigen belang van Quinta, weet ze je te inspireren en te begeleiden naar een hoger plan.

Naast de fijne, diepgaande gesprekken daagt Quinta je uit om de stilte aan te gaan, angsten te overwinnen en laat ze je het liefdevolle ongedwongen bewonderenswaardige hippie bestaan zien, maar vooral voelen. Terug naar de essentie, de basis van het leven in harmonie en vanuit liefde.

Je komt thuis met een rugzak vol overwinningen, een fantastisch bedrijfsconcept, inspiratie en liefde voor jezelf, het leven en je omgeving! Gun jezelf dit! Eigenlijk zou je jezelf minimaal 1x per jaar een retreat bij Quinta moeten gunnen. Quinta enorm bedankt voor je inzichten!



@quintaromkes

INSTAGRAM REVIEWS



“Ik heb ondertussen de job waar ik altijd van heb gedroomd en mijn financiële situatie volledig onder controle.”

Damien - 45 jaar



“Ondanks dat er zich van alles afspeelt blijf ik in mijn creatie kracht”

Wendy - 42 jaar



“Het allerleukste is dat je echt direct verschil kan zien”

Daisy - 33 jaar



“Ik zie allemaal mogelijkheden om mij heen en ik ben zelfs een paar kilo afgevalen”

Shachar - 32 jaar



over Quinta



Quinta nodigt je met enthousiasme, liefde en een beetje humor uit om “eindelijk” die blijvende verandering te maken en de diepten van je eigen zijn te verkennen.

Psychologie, Neurowetenschappen & Kwantumfysica



Quinta brengt een unieke synergie van psychologie, neurowetenschappen en kwantumfysica mee de bergen in.

Als bedreven gids leidt ze je door onontgonnen gebieden van je psyche, waar oneindige wijsheid verscholen ligt. Haar unieke aanpak combineert spirituele concepten met wetenschappelijke onderbouwing, en ze leert je onderscheid maken tussen het ego-brein en je intuïtie.

Het is haar missie om jou te begeleiden tijdens een purificatieproces dat leidt tot een quantum shift, een blijvende transformatie in bewustzijn en energie.



Praktische informatie

Stap uit de hectiek van het alledaagse leven en keer terug naar jouw natuur.

Duur van de Retreat

2 nachten / 3 dagen

Vertrek: Vrijdagochtend

Terugkeer: Zondagmiddag

Neem contact op voor beschikbare datums

Accommodatie

Twee deelnemers per tent

Maximaal 6 deelnemers

Wat mee te nemen

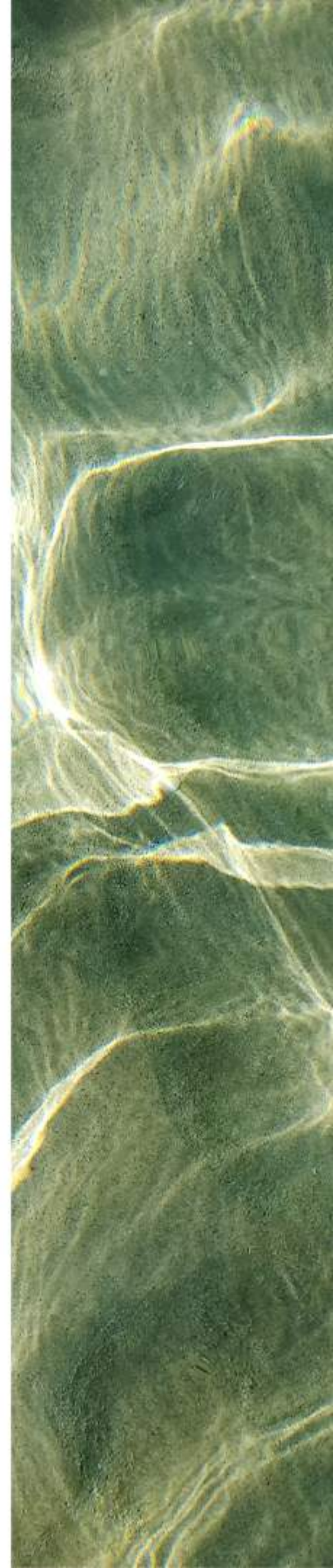
Comfortabele wandelschoenen

Warme kleding en zwemkleding

Persoonlijke toiletartikelen

Waterschoenen en duikbril

Zonnebrandcrème





Meld je nu
aan!

Ervaar deze transformerende retreat
voor slechts 475,-

Dit bedrag dekt niet alleen deelname aan het volledige programma, eten en drinken, maar ook al het benodigde materiaal zoals tenten, slaapzakken en zaklampen. Jij hoeft alleen jouw eigen vliegticket te boeken en je persoonlijke spullen mee te brengen, voor de rest wordt gezorgd.


Goed nieuws voor ondernemers met een BTW-nummer: dit avontuur kun je als zakelijke kosten afschrijven!


CONTACT -->

Mountain Retreat Ibiza

Voor meer informatie over beschikbare data of om een vrijblijvende kennismaking in te plannen, neem contact op met Quinta via de onderstaande gegevens.

 +34 663 244 903

 ilove@ibizaretreatresort.com

 www.ibizaretreatresort.com

Contact