



LEVADAWANDELEN
ONTSPANNINGSTRAINING
NATUURCOACHING

Madeira

Op een droomlocatie in het zuidwesten van Madeira organiseren wij deze natuurretraite. Kleinschalig en exclusief voor vrouwen. Tijd voor jezelf, (weer leren) ontspannen en **herbronnen**.

Beleef de schoonheid van dit vulkaaneiland en de omringende oceaan: zie het mooie licht, voel de warme weldaad van de zon, ruik de heerlijke bosgeuren van eucalyptus en laurier en hoor de geluiden en juist ook de stilte van de natuur...

- ✓ **Inclusief 5 levadawandelingen** onder begeleiding van een plaatselijke gids.
- ✓ **Inclusief de training 'Ontspannen op 5 niveaus'**: zachte oefeningen om je ontspanningsvermogen te herstellen en te verdiepen en uitdagende werkvormen om je bewustwording te bevorderen.

Waar

Quinta Alegre
Rua do Hotel 48
9370 - 272 Estreito da Calheta
Madeira - PORTUGAL

Wanneer

Kijk op de [website](#) voor de actuele data

Groepsgrootte:
min. 5 - max. 10 deelnemers

Voor wie

- Voor wie rust zoekt en haar welzijn een *boost* wil geven.
- Voor wie van de natuur houdt of weer wil ervaren hoe rustgevend en inspirerend de natuur is.
- Voor wie van wandelen houdt en 3 à 4 uur lopen (in een rustig tempo) geen probleem is.
- Voor wie geen hoogtevrees heeft.

Accommodatie

Quinta Alegre beschikt over 28 **ruime kamers** met magnifiek uitzicht op de oceaan of op de groene heuvels, een terras, een door zonne-energie verwarmd zwembad, zonnebedden en een fraaie tuin. Er is gratis parkeergelegenheid op eigen terrein. Ook biedt het hotel de mogelijkheid om een Smile-E te huren: een elektrische auto met een bereik van zo'n 280 km. Opladen in het oplaadstation op eigen terrein kan in minder dan drie uur.



Verder heeft het hotel een bar, restaurant en fitnessruimte. Je kunt ook een wellnessmassage boeken.



Kamers

De comfortabele kamers zijn zo'n 25 à 30 m² groot en alle ingericht met hypoallergene bedden (van bed en matras tot dekbed en kussen), een zithoek, schrijftafel, radio, satelliet-TV, WiFi (WLAN), badkamer met douche (of bad en douche), toilet en bidet, haardroger. Er is centrale verwarming in zowel de kamer als de badkamer.



De luxe boxsprings worden als twee 1-persoons bedden opgemaakt. Handdoeken liggen voor je klaar.

Het hotel is **rookvrij**.

Kamerindeling

Deelname is op basis van verblijf in een gedeelde 2-persoonskamer met uitzicht op de heuvels. Je kunt een voorkeur aangeven voor een kamer met zeezicht, als je wilt. Hiervoor geldt een meerprijs van € 46,00 p.p.

Als je je aanmeldt met twee personen worden jullie samen ingedeeld. Als je je individueel aanmeldt, krijg je een kamer samen met een van de andere deelnemers. Dit alles op basis van beschikbaarheid. In overleg is 1-persoonsgebruik van een kamer mogelijk. Hiervoor geldt een toeslag van € 100,00.

Ontbijt en lunchpakket

Het ontbijt wordt geserveerd in het restaurant. Het is een uitgebreid buffet met o.a. verse fruitsalade, verschillende eiergerechten, muesli, brood, kaas en vleeswaren, huisgemaakte jam en gebak - een goede basis voor het begin van elke dag. Het verse brood komt uit een bakkerij in de omgeving van Calheta.



Diner

In het restaurant genieten we zeven avonden van een **3-gangen diner**. Er is keuze tussen vis-, vlees- en vegetarische gerechten. Veel ingrediënten komen uit de eigen tuin. De lokale koks bereiden typisch Madeira-gerechten, met name verse vis, maar ook heerlijke internationale gerechten.



Programma

Aankomstdag:

- 09:30 uur - aankomst luchthaven Funchal (FNC)
- 10:00 uur - transfer luchthaven Funchal - Quinta Alegre, Estreito da Calheta
- 11:00 uur - ontvangst en kennismaking
- 14:30 uur - introductie natuurretraite
- 16:00 uur - vrije tijd
- 19:00 uur - gezamenlijk diner

Tweede, derde, vijfde en zesde dag:

- 08:00 - 09:00 uur - ontbijten en lunchpakket
- 09:15 uur - kringgesprek, adem- en ontspanningsoefeningen en/of andere werkvormen
- 11:00 uur - wandeling met gids, natuurcoaching
- 16:30 uur - vrije tijd
- 19:00 uur - gezamenlijk diner

Zevende dag:

- 08:00 - 09:00 uur - ontbijten en lunchpakket
- 09:15 uur - kringgesprek, adem- en ontspanningsoefeningen en/of andere werkvormen
- 11:00 uur - wandeling met gids, natuurcoaching
- 16:30 uur - vrije tijd
- 19:00 uur - gezamenlijk diner
- aansluitend - evaluatie en afsluiting

Vertrekdag:

06:30 uur - ontbijt / check-out kamer

07:30 uur - transfer Quinta Alegre - luchthaven Funchal

08:30 uur - aankomst luchthaven Funchal (FNC) - vertrek vlucht rond 10:20 uur

De vierde dag is een vrije dag. Je kunt alles wat tot dan aan de orde is gekomen even rustig laten bezinken en verder zelf invulling geven aan je dag.

Het thema van de retraite is **blijf ontspannen en authentiek in de 24/7** hectiek. We hebben aandacht voor persoonlijk en natuurlijk leiderschap. Er is ruimte voor een persoonlijk coachingsgesprek als daar behoefte aan is. Naast ontspanning zijn **beweging**, **bewustwording** en **betekenis** belangrijke thema's. En vooral ook **genieten!** Na deze natuurretraite ga je lekker uitgerust en opgeladen naar huis. Waar je alles uit de training direct kunt toepassen zodat je voortaan je spanningsniveau in eigen hand hebt!

NB: Transfertijden zijn afhankelijk van het vluchtschema. Programma onder voorbehoud. Kan worden aangepast aan (weers)omstandigheden.

Kosten

	2-persoons bezetting
Kamer - tuinzicht	€ 899,00
Kamer - zeezicht	€ 945,00

Toeslag 1-persoonsbezetting: € 100,00

Prijzen zijn per persoon en incl. btw. / excl. vlucht

Let op de uiterste boekingsdatum! ([zie website](#))

Dit is inclusief:

- transfer luchthaven Funchal - Quinta Alegre, Estreito da Calheta v.v.
- 7x overnachting
- 7x ontbijt
- 5x lunchpakket
- 7x 3-gangen diner
- 5x wandeling met gids
- vervoer naar startpunt wandeling v.v. (indien nodig)
- indien gewenst: drinkfles en gebruik rugzak en wandelstokken van het hotel
- alle onderdelen van het programma
- toeristenbelasting

Prijs is exclusief:

- [vlucht](#) Amsterdam - Funchal v.v.
- reis- en annuleringsverzekering
- eventuele extra bestelde koffie, thee en drankjes
- lunch vrije dag
- eventuele kosten huurauto of openbaar vervoer / taxi in vrije tijd

Opmerkingen:

1. Laat het ons weten als je bv. een dieet hebt of allergisch bent, of als er andere bijzonderheden zijn.
2. Meer details over [vlucht](#) en [reisbescheiden](#) vind je op:
www.meskers-nhn.nl/informatie-en-inspiratie.php.

3. Deelname is op eigen risico en verantwoordelijkheid. Lees ook de [extra informatie](#) op: www.meskers-nhn.nl/madeira-informatie-inspiratie.php en de Algemene Voorwaarden.
4. Op deze natuurretraite zijn de [Algemene Voorwaarden](#) van toepassing, te vinden op: www.meskers-nhn.nl/algemene-voorwaarden.php.

Aanmelden

Ben je enthousiast geworden en wil je deelnemen?

Meld je dan aan via ditty@meskers-nhn.nl. Je ontvangt daarna z.s.m. het inschrijfformulier, praktische tips en informatie over de betaalwijze.

Of heb je een vraag en wil je eerst kennismaken?

Stuur een bericht naar ditty@meskers-nhn.nl. Kennismaken kan 'live' - individueel of tijdens een informatiebijeenkomst - of via Skype. Leuk je te ontmoeten!

[Like onze FB-pagina @InspirerendMadeira](#)

Meer informatie

www.meskers-nhn.nl/madeira-informatie-inspiratie.php

www.meskers-nhn.nl/kracht-van-natuurretraites.php

www.quinta-alegre.de

“Wat we doen om voor ons ware zelf te zorgen, is uiteindelijk
een cadeau aan de wereld.”

- Parker Palmer -

