

Aandacht voor het lichaam

Retraites Andalusië

Organisatie

Al jarenlang organiseren An en Katrien Hooghe 'verbindingsdagen' op prachtige locaties in binnen- en buitenland, om in verbinding te komen met jezelf, met je lichaam, met jouw verlies en rouw. Even weg van alles, gewoon met jezelf.

We organiseerden dit reeds voor een divers publiek van mensen, zoekend naar nieuwe evenwichten en verbindingen wanneer ze in het leven geconfronteerd werden met ziekte, uitputting, burn-out, gebrek aan zelfwaarde gevoelens, relatie moeilijkheden, verlies en rouw... Daarnaast deden we dit soort verbindingsdagen ook in de context van opleidingen voor hulpverleners vanuit verschillende contexten, zoekend naar inspiratie en handvatten.

Katrien Hooghe is kinesitherapeute, ergonome, reikithérapeute en Chi Kung teacher, gespecialiseerd in Westerse, Oosterse en energetische geneeswijzen. Zij heeft een holistische visie op gezondheid en lijden, ziekte en verlies. Het is haar overtuiging dat we op een milde, open en liefdevolle manier de taal van het lichaam kunnen leren begrijpen, emotioneel zorg kunnen dragen voor ons lichaam en lichamelijk zorg kunnen dragen voor onze emoties.

www.back-in-balance.be

An Hooghe, PhD, is klinisch psychologe, psychotherapeute en is de bezielster van het expertisecentrum Verbinding in Verlies / vzw Verlies Verbindt. Al meer dan 20 jaar begeleidt ze mensen in rouw.

www.verbindinginverlies.be

www.verliesverbindt.be

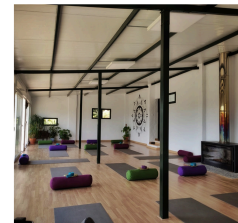


Locatie: Cortijo el Cachete



Cortijo el Cachete is een prachtig gerenoveerde Andalusische Cortijo, perfect ontworpen voor groepsretraites en ontspanning. Gelegen tussen 80 hectare olijfboomgaarden, biedt deze 150 jaar oude boerderij een magische plek voor retraites, meditatie en stilte.

Deze locatie heeft 14 mooie slaapkamers met eigen badkamer. Voor het lichaamsgerichte werk is er een prachtige studio en een buitenplatform met uitzicht op de bergen en een massageruimte. Verder is er een zwembad van 20 meter, een ijsbad voor koude dompelingen, een vuurplaats, een ruime keuken en verschillende gezellige plekken op het domein van 33 hectare.



Programma's

Wanneer we als mens geconfronteerd worden met ziekte, uitputting, afscheid, verlies en rouw, dan heeft dit een impact op heel het lichamelijk functioneren. Intense emoties en rouw zijn verbonden met een diep fysiologisch proces waarbij het lichaam opnieuw op zoek moet naar balans en herstel. Onderzoek wijst uit dat je hartslag verhoogt, je bloeddruk verandert en je hartvariabiliteit daalt. Jouw hart is zoekende naar een nieuw evenwicht. Je hele fysiologische systeem is uit balans. Je cortisol is verhoogd, je serotonine en oxytocine verlaagd. Jouw immuniteit wordt op de proef gesteld waardoor je vatbaarder bent voor allerlei infecties. Hierdoor heb je mogelijks een verminderde motivatie en sociale verbondenheid, en kan ook slapen en eten verstoord raken.

Kortom, het lichaam heeft dan rust en zorg nodig.

In de programma's die we aanbieden staat deze liefdevolle zorg voor het lichaam centraal. We luisteren naar wat jouw lichaam fluistert, roept of schreeuwt en we zoeken naar welke soort zorg hier dan een antwoord op kan zijn.

In het **eerste programma (do 23- ma 27 okt)** verwelkomen we iedereen die eens uitgebreid aandacht en tijd wil nemen om deze zorg te ontvangen. Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat je je uitgeput voelt (bv burn-out), je herstelt van een ziekte, of rouwend bent na het verlies van een geliefde. Katrien Hooghe zal je begeleiden in allerlei soorten lichaamsgerichte oefeningen. An Hooghe biedt daarnaast ook psychologische en emotionele ondersteuning gedurende deze dagen.

In het **tweede programma (di 28 okt – zond 2 nov)** willen we hulpverleners opleiden in de therapeutische zorg voor het lichaam van hun patiënten. Deze opleiding zal naast een brede theoretische kadering ook een praktijkgerichte focus hebben. Hierdoor nodigen we ook mensen uit, geconfronteerd met ziekte of verlies, die deze zorg graag willen ontvangen. Ook zij kunnen deelnemen aan deze dagen, waarbij zij gedeeltelijk worden meegenomen in het opleidingsprogramma van de hulpverleners, en daarnaast ook de ruimte kunnen nemen voor het eigen proces, al dan niet in contact met de andere deelnemers. Op deze prachtige locatie zullen de deelnemers de liefdevolle zorg krijgen van meerdere hulpverleners (in opleiding, onder begeleiding van Katrien Hooghe).

Programma 2 en 3 zijn ondertussen volzet

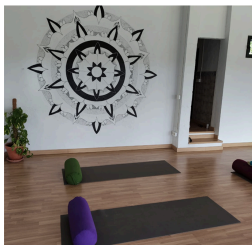
1. Liefdevolle zorg voor jouw lichaam

Datum: Donderdag 23 okt '25 – Maandag 27 okt '25

In dit programma willen we op een heel liefdevolle en zorgende manier aandacht geven aan jouw lichaam. Gun jezelf een paar dagen waarin je niets moet, waarin je even mag stoppen met denken, zakken in jouw lichaam en je mag vertragen.

We gunnen je stilte, zachtheid en veel contact met jouw lichaam.

We bieden een bedding van traagheid, rust, oefeningen (o.a. ademhaling, yoga, chikung, meditatie, zelfmassage,...), lotgenotencontact, comfort, een fijne groep met begrip en verbondenheid, en hopelijk veel Spaanse zon.



We weten uit ervaring dat... .

- Ziekte, verlies en rouw vragen om een verhoogd bewustzijn van lichaam, emoties en gedachten.
- Aandacht geven op een liefdevolle, voor jou passende manier, is een kans op groei en innerlijke genezing.
- Jezelf aanleren om bij stress, en golven van verdriet, rust en mildheid te vinden, is helend voor jouw proces en fundamenteel voor herstel. Deze golven zijn normaal en zelfs gezond. Leren surfen op deze golven is een lichamelijk, emotioneel én spiritueel groeiproces.

"De liefde reguleert ons. Ziekte en verlies ontregelt ons.

Rouw is het langzame pad van her-regulatie, via adem, aandacht, aanraking en aanwezigheid"

Mary Frances O'Connor, The Grieving Body

Het programma in meer detail

In dit programma zullen we ons richten op het toelaten van traagheid, het ervaren van de stilte, de verbinding met het lichaam en het genieten van de natuur, in een veilig kader.

Hierbij zullen onder andere volgende aspecten aan bod komen:

- Het gebruik en belang van de adem
 - Leren observeren van de adem
 - Leren reguleren van de adem
 - Leren kennen van de adem als anker
 - Stilstaan bij allerlei vormen van ademhalingstechnieken, zoals hartademhaling, buikademhaling, hara ademhaling, boxbreathing, ...
- Het gebruik van meditatieve technieken
 - Mindfulness
 - Aandachtstraining
 - Liefdevolle vriendelijkheid
 - Stilte
 - Boeddhistische benaderingen
 - Zelfregulatie bij overspoeling
- Het gebruik van beweging
 - Yoga
 - Chi Kung
 - Taoïstische bewegingen
 - Stretchingen
- Het gebruik en de kracht van aanraking
 - De luisterende aanraking
 - De verschillende dieptes en dimensies bij fysieke en emotionele aanraking
 - Zelfaanraking en zelfmassage vanuit een Oosterse visie met de belangrijkste acupressuurpunten
 - Aandacht geven aan pijnlijke punten
- Het gebruik van kernkwaliteiten
 - Aanwezigheid
 - Overgave
 - Ruimte
 - Liefde
 - Helderheid
- Verbinding met het grotere geheel van de hemel, de aarde en de natuur

Kostprijs

De kostprijs omvat een all-in formule, exclusief de vlucht naar Malaga (zie verder voorgestelde vluchten), tussen de €850 - €1100, afhankelijk van de kamer die je kiest.

Inclusief:

- Shuttle van en naar Malaga luchthaven – locatie
- Verblijf in het prachtige Cortijo el Cachete, **van donderdag 23 okt '25 tot maandag 27 okt '25**, 4 nachten (inclusief bed en badlinnen).
- Gezond en voedzame maaltijden: Je wordt deze dagen ook uitgenodigd om je lichaam blij en gezond te maken met veel fruit en groenten en een minimum aan vlees, suiker en alcohol. Niks moet, alles is een uitnodiging ❤️
- Een professioneel begeleid programma door Katrien en An Hooghe.
Ontvangst op donderdagnamiddag met avondprogramma, een lichaamsgericht programma op vrijdag, zaterdag en zondag, en een afsluitend programma op maandagvoormiddag.

Voor de deelnemers zijn er 11 kamers, met eigen badkamer.

Je kan kiezen voor een kamer alleen of je deelt een kamer met een andere deelnemer (enkele bedden of dubbelbed).

Maximum aantal deelnemers: 16p

Kies jouw kamer bij inschrijving en wij reserveren dit voor jou.

(Dit is op basis van *'first in, first served'*)

Kamer met 2 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €950

Room 1



Kamer met 3 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met twee andere
deelnemers
Prijs: €850

Room 2



Kamer met 2 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €950

Room 3



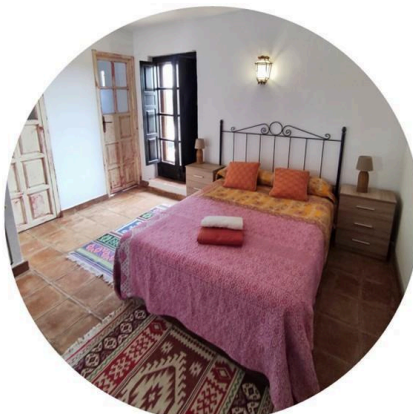
Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 4



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 5



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 6



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 7



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 8



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 9



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1100

Prijs gedeeld: €850

Room 10



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €950

Room 11 (Master)



Voorgestelde vluchten

Wij stellen deze vluchten voor om onze shuttle te organiseren. Kom je graag wat vroeger naar Malaga, of blijf je graag nog wat langer in deze prachtige streek? Geen probleem, laat het ons weten, en we kijken of het mogelijk is om jou ook te komen oppikken met deze shuttle. Uber en taxi, evenals de huur van een auto is vrij betaalbaar in het zuiden van Spanje, dus moest jij graag jouw eigen plannen maken, dan ben je daar uiteraard helemaal vrij is.

Brussel ↔ Málaga

Retour · Economy · 1 passagier

Laagste totale prijs

€ 291

Geselecteerde vluchten

Prijzen volgen

	do 23 okt · 12:00 – 14:45 Brussels Airlines	2 u 45 min BRU–AGP	Directe vlucht	158 kg CO ₂ e +13% uitstoot ⓘ	▼
	ma 27 okt · 15:35 – 18:25 Brussels Airlines	2 u 50 min AGP–BRU	Directe vlucht	183 kg CO ₂ e +32% uitstoot ⓘ	▼

 1 gratis stuk handbagage

 1e stuk ruimbagage tegen betaling

 Informatie over bagagekosten is niet beschikbaar als je boekt via martiGO of Gotogate

Heenvlucht: donderdag 23 okt, 12u Brussel – 14.45u in Malaga

Terugvlucht: maandag 27 okt, 15.35u Malaga – 18.25 terug in Brussel

Prijs op dit moment: 291euro (enkel handbagage)

2. Therapeutische zorg voor het lichaam – voor hulpverleners

Datum: Dinsdag 28 okt '25 – Zondag 2 nov '25

VOLZET

Deze retraite is gericht op hulpverleners die willen bijleren in het deskundig en onderbouwd zorg bieden aan hun patiënten/cliënten. Heb jij al wel wat expertise in een lichaamsgericht aanbod maar wil je ook nog bijleren hoe dit er specifiek uit ziet bij mensen geconfronteerd met een uitgeput en/of rouwend lichaam? Of ben jij als (gespreks)therapeut gewend om met deze thema's te werken, maar wil je ook bijleren hoe je dit kan aanvullen met een meer lichaamsgerichte aanpak?

Dan is dit programma wellicht echt iets voor jou.

Deze retraite biedt jou:

- **Opleiding op hoog niveau:** Intensieve training in lichaamsgerichte therapie bij ziekte, verlies en rouw, met focus op adem, aanwezigheid en aanraking.
- **Praktijkervaring:** Werk samen met mensen in ziekte, verlies en rouw en ontdek hoe lichaamsgericht werken hen kan ondersteunen. We bieden je allerlei tools om hiermee aan de slag te gaan. We oefenen ook op technieken die je wil gebruiken in jouw eigen werksetting en je misschien nog nooit durfde uit te proberen op jouw 'echte patiënten/clienten'. Op deze retraite krijg je de mogelijkheid om je deze technieken eigen te maken en te voelen 'Ooh, dit kan ik ook!' 😊
- **Uitgebreide syllabus:** Deze syllabus is een omvangrijk naslagwerk en beschrijft verschillende theoretische modellen om een holistische aanpak van lichaamsgerichte technieken te begrijpen. Daarnaast bevat dit boek ook alle oefeningen die we samen gaan ervaren. Zo hoef je zelf geen notities te nemen en kan je bij thuiskomst deze technieken meteen verder gaan oefenen en inzetten in jouw werk. De jarenlange ervaring die Katrien heeft opgebouwd in het werken met ademhaling, meditatie en aanraking heeft ze gebruikt om heel uitlopende oefeningen in detail uit te schrijven.
- **Kennis over rouwprocessen:** An Hooghe zal in deze dagen een opleidingsonderdeel geven over recente uitgangspunten in het werken met rouw. Hierin deelt zij haar kennis en ervaringen van de voorbije 20 jaar.
- **Certificaat:** Aan het einde van deze opleiding krijgt elke deelnemer een certificaat.
- **Reflectie en verbinding:** Wissel ervaringen uit met collega's en bouw aan een waardevol netwerk in de zorgsector.
- **Toekomstige samenwerking:** Eventuele mogelijkheden om samen te werken binnen de groepspraktijken *Back in Balance* en *Verbinding in Verlies*.

Het programma in meer detail

Je zal tijdens deze dagen leren over...

- De meest recente wetenschappelijke onderzoeken, onderzoeksresultaten over het lichaam in rouw, bij ziekte en stress.
- De impact van stress en rouw op het hart, het immuunsysteem, het hormoonstelsel, het zenuwstelsel, het brein, de longen, de slaap, de adem en het gedrag.
- Helende en niet helende copingstrategieën.
- Het leren hanteren van het belasting-belastbaarheidsmodel.
- Trauma in het lichaam.
- Westerse, Oosterse en energetische geneeswijzen.
- Het lichaam als ingangspoort en uitgangspoort bij trauma, ziekte en rouw.
- De metafysica van het lichaam.
- Reflecties bij verschillende vormen van spiritualiteit.

Je zal tijdens deze dagen oefenen met...

- Het samen met uw patiënt/cliënt zoeken naar een hulpvraag en het stellen van behandeldoelen.
- Manieren om de patiënt uit het verhaal te halen en in het lichaam te brengen.
- Lichaamstechnieken in de stoel, op de mat, op de tafel en naast de mat.
- Hoe je de natuur kan meenemen in je therapie.
- Verschillende bewegingsvormen om het lichaam te ontspannen, versterken en in beweging te brengen: Yoga, Chi Kung, Taoïstische bewegingen en stretchingen.
- Het gebruik en belang van de adem: observeren, reguleren, technieken (zoals hartademhaling, buikademhaling, hara ademhaling, boxbreathing, ...)
- Het gebruik van meditatieve technieken: Mindfulness, aandachtstraining, liefdevolle vriendelijkheid, Boeddhistische benaderingen, en zelfregulatie bij overspoeling.
- Het gebruik en de kracht van aanraking: de luisterende aanraking, de verschillende dieptes en dimensies bij fysieke en emotionele aanraking, zelfaanraking en zelfmassage vanuit een Oosterse visie met de belangrijkste acupressuurpunten, pijnlijke punten.
- Basisbeginselen van de Oosterse geneeswijze
 - De natuurlijke cyclus van het leven
 - De 5 elementen
 - De levensenergie

- Een alchemistische blik op lichaamstherapie: aanwezigheid, overgave, ruimte, liefde en helderheid
- Verbinding met het grotere geheel van de hemel, de aarde en de natuur.
- Therapeutische skills:
 - Het belichaamd aanwezig zijn
 - De therapeutische houding in mildheid, openheid, vriendelijkheid, acceptatie
 - Lichaamshouding
 - Het starten en het beëindigen van een therapeutische relatie
 - Het belang en het ervaren van de stilte in jouw therapie
 - De kracht en het belang van woorden

Vertrekkende vanuit de casuïstiek van Katrien, maken we ook de vertaling naar jouw eigen werkdomein waarin je je eigen stijl kan vinden.

We gaan héél veel oefenen.

Kostprijs

De kostprijs omvat een all-in formule, exclusief de vlucht naar Malaga (zie verder voorgestelde vluchten), tussen de €1600 - €1870, afhankelijk van de kamer die je kiest.

Inclusief:

- Shuttle van en naar Malaga luchthaven – locatie
- Verblijf in het prachtige Cortijo el Cachete, **van dinsdag 28 okt '25 tot zondag 2 nov '25**, 4 nachten (inclusief bed en badlinnen). Ontvangst op dinsdagmiddag met een namiddag en avondprogramma, een lichaamsgericht programma op woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag, en een afsluitend programma op zaterdagavond.
- Gezond en voedzame maaltijden: Je wordt deze dagen ook uitgenodigd om je lichaam blij en gezond te maken met veel fruit en groenten en een minimum aan vlees, suiker en alcohol. Niks moet, alles is een uitnodiging ❤️
- Een professioneel begeleid programma door verschillende therapeuten onder leiding van Katrien Hooghe. Bijkomende opleidingsmomenten van An Hooghe over verlies en rouw. Hierin deelt zij haar jarenlange ervaring met deze thema's, en hoe we hier als hulpverleners mee om kunnen gaan.

Voor de deelnemers zijn er 11 kamers, met eigen badkamer.

Je kan kiezen voor een kamer alleen of je deelt een kamer met een andere deelnemer (enkele bedden of dubbelbed).

Maximum aantal deelnemers: 16p

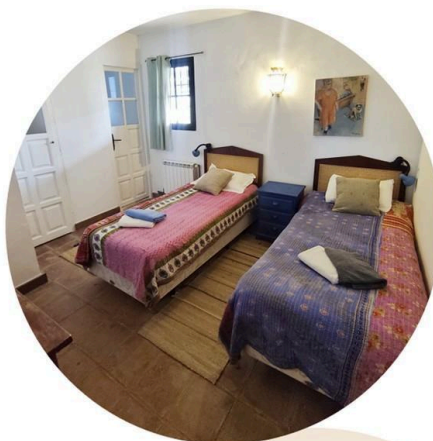
Kies jouw kamer bij inschrijving en wij reserveren dit voor jou.

(Dit is op basis van *'first in, first served'*)

Kamer met 2 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €1650

Room 1



Kamer met 3 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met twee andere
deelnemers
Prijs: €1600

Room 2



Kamer met 2 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €1650

Room 3



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 4



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 5



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 6



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 7



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 8



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 9



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €1870

Prijs gedeeld: €1600

Room 10



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer

Prijs: €1650

Room 11 (Master)



Voorgestelde vluchten

Wij stellen deze vluchten voor om onze shuttle te organiseren. Kom je graag wat vroeger naar Malaga, of blijf je graag nog wat langer in deze prachtige streek? Geen probleem, laat het ons weten, en we kijken of het mogelijk is om jou ook te komen oppikken met deze shuttle. Uber en taxi, evenals de huur van een auto is vrij betaalbaar in het zuiden van Spanje, dus moest jij graag jouw eigen plannen maken, dan ben je daar uiteraard helemaal vrij is.

Brussel ↔ Málaga

Retour · Economy · 1 passagier

Delen

€ 381

Laagste totale prijs

Geselecteerde vluchten

Prijzen volgen

	di 28 okt · 07:10 – 10:00 Transavia	2 u 50 min BRU–AGP	Directe vlucht	138 kg CO2e Gemiddelde uitstoot	▼
	zo 2 nov · 10:50 – 13:40 Transavia	2 u 50 min AGP–BRU	Directe vlucht	134 kg CO2e Gemiddelde uitstoot	▼

 1 stuk handbagage tegen betaling

 1e stuk ruimbagage tegen betaling

Heenvlucht: dinsdag 28 okt, 7.10u Brussel – 10u in Malaga

Terugvlucht: zondag 2 nov, 10.50u Malaga – 13.40 terug in Brussel

Prijs op dit moment: 381euro (enkel handbagage)

3. Therapeutische zorg voor jouw lichaam – zorg ontvangen

Datum: Dinsdag 28 okt '25 – Zondag 2 nov '25

VOLZET

Op deze retreat willen we hulpverleners opleiden in de therapeutische zorg voor het lichaam van hun patiënten. Hierdoor nodigen we ook mensen uit, geconfronteerd met ziekte of verlies, die deze zorg graag willen ontvangen. Ook zij kunnen deelnemen aan deze dagen, waarbij zij gedeeltelijk worden meegenomen in het opleidingsprogramma van de hulpverleners, en daarnaast ook de ruimte kunnen nemen voor het eigen proces, al dan niet in contact met de andere deelnemers. Op deze prachtige locatie zullen de deelnemers de liefdevolle zorg krijgen van meerdere hulpverleners (in opleiding, onder begeleiding van Katrien Hooghe).

Het programma voor de deelnemers van deze retraite zal een combinatie zijn tussen

- enerzijds tijd voor jezelf in een prachtig en rustig kader, het samen zijn met andere mensen die willen vertragen en tijd en aandacht willen geven aan hun lichaam,
- en anderzijds het ontvangen van een toegewijde zorg door verschillende hulpverleners in deze opleiding. Omwille van een groter aantal professionals zal je hier bij momenten ook een één op één behandeling krijgen, en uitgenodigd worden voor groepsmomenten gericht op specifieke thema's, zoals ademhaling, meditatieve technieken, beweging, aanraking, enzovoort (Hiervoor kan je kijken naar de beschrijving van het programma in retraite 1, en het specifieke aanbod voor de hulpverleners, retraite in puntje 2)

An Hooghe zal hier als psychologe en rouwtherapeute aanwezig zijn voor de warme zorg voor alle deelnemers op deze dagen.



Kostprijs

De kostprijs omvat een all-in formule, exclusief de vlucht naar Malaga (zie verder voorgestelde vluchten), tussen de €600 - €870, afhankelijk van de kamer die je kiest.

Inclusief:

- Shuttle van en naar Malaga luchthaven – locatie
- Verblijf in het prachtige Cortijo el Cachete, **van dinsdag 28 okt '25 tot zondag 2 nov '25**, 4 nachten (inclusief bed en badlinnen).
- Gezond en voedzame maaltijden: Je wordt deze dagen ook uitgenodigd om je lichaam blij en gezond te maken met veel fruit en groenten en een minimum aan vlees, suiker en alcohol. Niks moet, alles is een uitnodiging ❤️
- Een professioneel begeleid programma door verschillende therapeuten onder leiding van Katrien Hooghe.
- De aanwezigheid en zorg van An Hooghe, die je ondersteunt tijdens deze dagen, waar nodig.

Voor de deelnemers zijn er 11 kamers, met eigen badkamer.

Je kan kiezen voor een kamer alleen of je deelt een kamer met een andere deelnemer (enkele bedden of dubbelbed).

Maximum aantal deelnemers: 16p

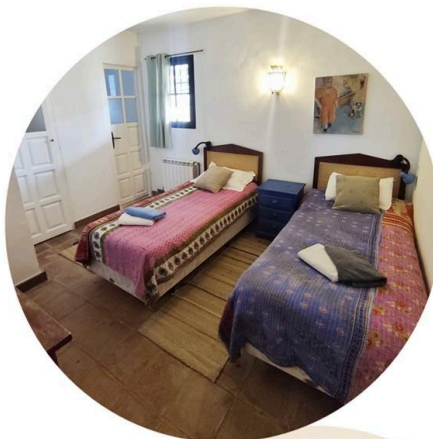
Kies jouw kamer bij inschrijving en wij reserveren dit voor jou.

(Dit is op basis van *'first in, first served'*)

Kamer met 2 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €650

Room 1



Kamer met 3 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met twee andere
deelnemers
Prijs: €600

Room 2



Kamer met 2 enkele bedden en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer
Prijs: €650

Room 3



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 4



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 5



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 6



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 7



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 8



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 9



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je apart voor
jezelf kiezen of delen met een
andere deelnemer

Prijs apart: €870

Prijs gedeeld: €600

Room 10



Kamer met dubbel bed en badkamer

Deze kamer kan je delen
met een andere deelnemer

Prijs: €650

Room 11 (Master)



Voorgestelde vluchten

Wij stellen deze vluchten voor om onze shuttle te organiseren. Kom je graag wat vroeger naar Malaga, of blijf je graag nog wat langer in deze prachtige streek? Geen probleem, laat het ons weten, en we kijken of het mogelijk is om jou ook te komen oppikken met deze shuttle. Uber en taxi, evenals de huur van een auto is vrij betaalbaar in het zuiden van Spanje, dus moest jij graag jouw eigen plannen maken, dan ben je daar uiteraard helemaal vrij is.

Brussel ↔ Málaga
Retour · Economy · 1 passagier

[Delen](#)
€ 381
Laagste totale prijs

Geselecteerde vluchten [Prijzen volgen](#)

	di 28 okt · 07:10 – 10:00 Transavia	2 u 50 min BRU–AGP	Directe vlucht	138 kg CO2e Gemiddelde uitstoot	▼
	zo 2 nov · 10:50 – 13:40 Transavia	2 u 50 min AGP–BRU	Directe vlucht	134 kg CO2e Gemiddelde uitstoot	▼

 1 stuk handbagage tegen betaling  1e stuk ruimbagage tegen betaling

Heenvlucht: dinsdag 28 okt, 7.10u Brussel – 10u in Malaga

Terugvlucht: zondag 2 nov, 10.50u Malaga – 13.40 terug in Brussel

Prijs op dit moment: 381euro (enkel handbagage)

Interesse?

Voor meer informatie kan je bellen of mailen naar

Katrien Hooghe - katrien@back-in-balance.be - 0476/41 82 40

of An Hooghe - an.hooghe@verbindinginverlies.be - 0496/72 26 27

Inschrijven?

Dit kan via onze website [Verbinding in Verlies | Exclusieve 5-daagse Retraite: Zorg voor het Rouwende Lichaam](#)

Na inschrijving kan u zelf meteen uw vlucht boeken.

Nadien krijgt u een mailtje of telefoon van ons om u praktisch te informeren over de betaling.