



# Ruimte om te vertragen. *Natuur om te helen.*

Finca EcoVida is een plek in de bergen van Alicante (Spanje) waar **natuur**, **eenvoud** en **bewust leven** samenkomen.



## NATUUR

Omringd door  
ruige schoonheid



## VERBINDING

Met jezelf, elkaar  
en de natuur



## GROEI

Persoonlijke ontwikkeling  
en inspiratie



## ECOLOGISCH

Duurzaam leven  
in balans

Finca EcoVida - Alicante - Spanje



# Je redt het.

## *Maar leef je ook echt?*

---

### Je hoofd staat altijd aan.

Gedachten.  
Lijstjes.  
Verantwoordelijkheden.

---

### Je lijf geeft signalen, maar je gaat door.

---

### Tijdens deze reis stap je uit de ruis.

---

Geen maskers.  
Geen afleiding.  
Geen moeten.

---

Alleen ruimte om weer  
te **voelen wat klopt.**



#### TIJD VOOR WAT ECHT TELT

Vertraag. Kom tot rust.  
Maak ruimte voor jezelf.



#### VERBIND MET JEZELF

Luister naar je lichaam.  
Voel wat klopt voor jou.



#### PUUR & EENVOUDIG LEVEN

In de natuur. Dicht bij wat belangrijk is.  
Terug naar de essentie.

# We gaan niet méér nadenken.

## *We gaan ervaren.*

- Transformational Breathing
- Voice Dialogue
- Systemisch werk & opstellingen
- Stiltewandelingen
- Hiken in de bergen
- 1-op-1 sessies
- Integratie & rust
- Verbinding zonder maskers

Niet om je te fixen.

Maar om thuis te komen bij jezelf.

## Wie zijn je begeleiders?



**René Valk**

eigenaar van [renevalk.com](http://renevalk.com)

Sport- en bewegingsspecialist en  
eigenaar van [renevalk.com](http://renevalk.com).

Gewoon een hele fijne vent waarbij  
je je veilig voelt om jezelf te zijn.



**Simone van der Linden**

Ademcoach, veranderkundige,  
personal trainer en een heel  
enthousiaste dame van wie  
je meteen energie krijgt.



**Maartje van der Maas**

Oud-marineofficier, communicatiespecialist  
en algemene regelneef die respectvol en  
geduldig omgaat met je vragen of  
twijfels.

# Geen strak programma. *Wel precies wat nodig is.*



## Ochtend

Ademwerk, beweging  
en verdieping



## Middag

Bergen, integratie en  
persoonlijke ruimte



## Avond

Verbinding, zachtheid  
en vertraging

We bewegen mee met wat jij  
en **de groep** nodig hebben.

## Deze reis is voor jou als je voelt:

- ik ben klaar met aanpassen
- ik ben moe van altijd 'aan' staan
- ik wil voelen wat écht klopt
- ik verlang naar rust en richting
- ik wil leven in plaats van overleven

En daar ook echt **naar gaan handelen.**



### VOICE DIALOGUE

Luister naar de verschillende  
stemmen in jezelf.  
Ontdek wie je bent,  
los van oude patronen.



### LEKKER ETEN

Voedzaam, puur en met liefde  
bereid.  
Samen aan tafel,  
verbinding in eenvoud.



### GOEDE NACHTRUST

Diepe rust in de natuur.  
Slaap die je lichaam  
en geest werkelijk herstelt.



### SYSTEMISCH WERK

Inzicht in wat je draagt.  
Doorbreek patronen.  
Kies jouw eigen pad.

# PRAKTISCHE INFORMATIE



## DATUM

26 t/m 30 oktober 2026  
25 t/m 29 januari 2027



## LOCATIE

Finca EcoVida —  
Alicante, Spanje



## INVESTERING

€1.795 —  
2-persoonskamer  
€1.995 —  
1-persoonskamer



## INCLUSIEF

- Verblijf
- Maaltijden
- Alle sessies
- Begeleiding
- Werkvormen

## VERVOER (excl.)

Vlucht op Alicante (ALC)  
of eigen vervoer  
Carpoolmogelijkheden  
worden gedeeld.



Jouw ideale tekst

## PAKLIJST

*Hou het eenvoudig.  
Comfortabel. Natuurlijk.*

### Neem in ieder geval mee:

- Wandelschoenen
- Comfortabele kleding
- Sport-/yogakleding
- Warme trui of vest voor de avonden
- Regenjas
- Zwemkleding
- Notitieboekje & pen
- Waterfles
- Kleine rugzak voor hikes
- Toiletartikelen
- Zonnebrand & pet/hoed
- Eventuele persoonlijke medicatie

### Tip

*Neem vooral kleding mee waarin jij je vrij kunt bewegen en ontspannen voelt.*





# RE-LIEF

## SPANJE



*Leef wat van jou is.*



Vijf dagen  
voor jou.  
Om te voelen,  
te doorbreken  
en te leven.



### POLL

Twijfel je nog of  
dit iets voor jou is?



### HIPSY OKT.

Aanmelden  
oktober 2026



### HIPSY JAN.

Aanmelden  
januari 2027



### WEBSITE

Meer informatie  
over RE-LIEF

