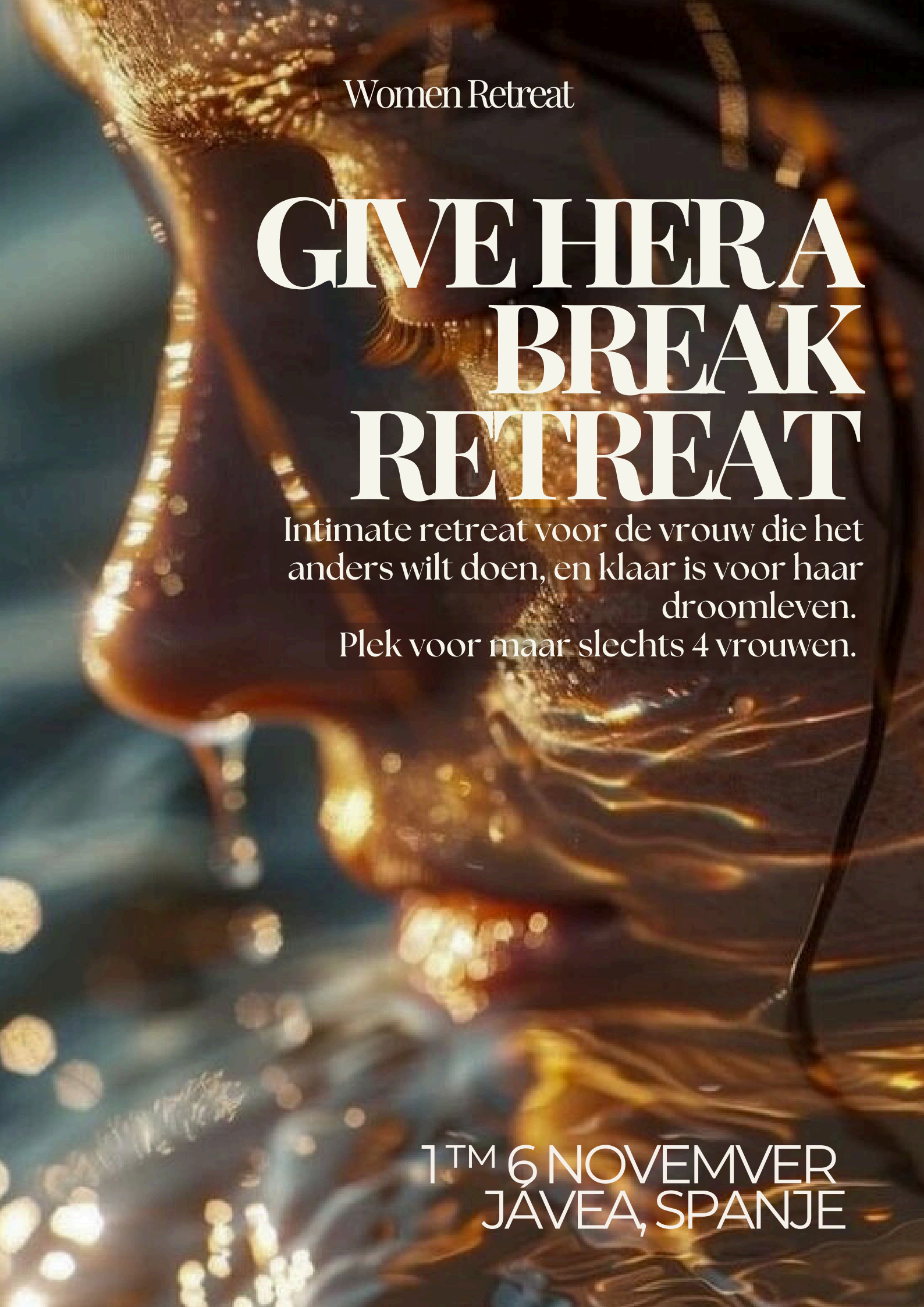




Women Retreat

GIVE HER A BREAK RETREAT

Intimate retreat voor de vrouw die het
anders wilt doen, en klaar is voor haar
droomleven.

Plek voor maar slechts 4 vrouwen.

1TM 6 NOVEMBER
JAVEA, SPANJE

Women Retreat

LIEVE VROUW

Er kriebelt al een langere tijd iets... een gevoel, een gedachte.
Je kijkt naar je leven en je weet dat er meer is.

Meer in wie je kunt zijn.
Wat voor leven je kunt hebben.
In wat je kunt doen.
Hoe je je kunt voelen.

Je kijkt op naar bepaalde vrouwen die het anders durven te doen. Ergens verlang je daar ook naar, maar...

Iets houdt je tegen.
Wat als het niet lukt?
Wat zullen andere mensen denken?
Je wilt je comfortabele leven dat je nu hebt niet opgeven.

Want... *wat als?*

Toch kun je het niet uit je hoofd zetten; het gevoel blijft maar terugkomen.
En nu voel je: ik wil het anders doen.
Ik wil niet langer wachten.

Ik ga ervoor.

Welkom bij jouw Javea Retreat, een verandering voor je leven.

1TM 6 NOVEMBER
JAVEA

GIVE HER A BREAK

WOMEN RETREAT

1TM 6 NOVEMBER



Voor de vrouw die

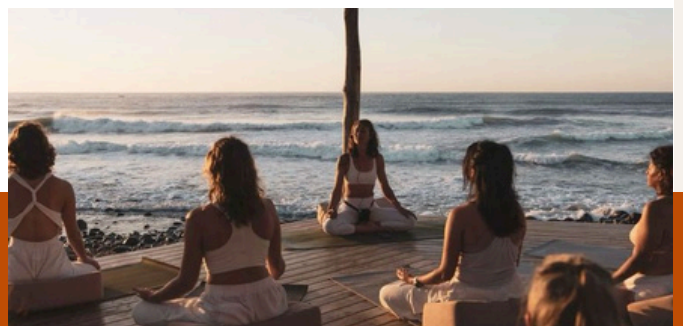
- Het anders wil doen en bold moves wil maken
- Voelt dat er meer in haar zit dan ze nu leeft
- Ernaar verlangt om de rust en power in zichzelf weer te voelen en vanuit zachtheid en zelfvertrouwen te handelen
- Ten diepste zichzelf wil vertrouwen en actie wil ondernemen
- Klaar is om haar leven te leiden op haar eigen manier

What to expect

Give her a break is...

- De plek waar je eindelijk tot rust komt en tijd maakt om jouw droomleven uit te werken
- Geïnspireerd worden door andere vrouwen die dezelfde stappen zetten
- Een uitnodiging om terug te komen bij je creativiteit, zelfexpressie en wie je wilt zijn (zonder de meningen van anderen, maar volgens JOUW regels! 😊)
- En natuurlijk: tijd voor ontspanning onder de Spaanse zon en goed voor jezelf zorgen met heerlijke, gezonde voeding
- We zijn een intiem retreat met max. 4 vrouwen

Dit is een ode aan jou. Eindelijk eens de tijd nemen voor jezelf en de volgende stappen uitwerken. Het is een reset, een uitnodiging om weer bij jezelf te komen.



GIVE HER A BREAK

WOMEN RETREAT

1st 6 NOVEMBER

What to expect

A day during the retreat

Je wordt wakker met de zon op je gezicht en het zachte ruisen van de wind. Vanaf het eerste moment ben je offline, geen telefoon, geen afleiding.

Je hebt een glimlach op je gezicht en je voelt *joy*. Samen genieten we van een heerlijk ontbijt. We starten de dag samen met een practice waarin je weer terugkomt bij jezelf. Je gaat uit je hoofd, zakt in je lichaam en je voelt dat je thuiskomt. Er ontstaat iets... een gevoel dat je al langere tijd niet meer hebt gehad: helderheid en vertrouwen in jezelf en dat je jouw dromen kunt realiseren. *Dat je dit kan.*

In de middag ontvang je een sessie, helemaal afgestemd op jou en de groep. Daarna krijg je de vrijheid voor jezelf: een dutje in de zon, journalen, zwemmen, of gewoon even helemaal niks hoeven.

We sluiten de dag af met een heerlijk avondmaal en volgen samen wat de avond brengt.



You leave with

The new you:

- Een flinke dosis helderheid en vertrouwen in jouw pad
- Nieuwe inzichten en inspiratie
- Meer rust & geluk in jezelf
- Praktische tools voor het dagelijkse leven
- Beautiful memories & new friendships

Je laat de persoon die uit onzekerheid, stress en angst leeft achter, yeah!

GIVE HER A BREAK



Why we do this



Because the world needs women like you, shining bright, sharing their voice and unique gifts with the world.

Begeleid door Charmayne & Ajla

Samen brengen we jaren ervaring op gebied van psychologie, coaching, traumawerk, zenuwstelselregulatie, vrouwelijke belichaming, energetisch werk en persoonlijk leiderschap.

Wij creëren een veilige, liefdevolle ruimte waar jij kunt thuiskomen in jezelf.

Wij zijn niet je teacher, maar een gids en spiegel, zodat jij leert vertrouwen op jezelf en jouw pad.

GIVE HER A BREAK

Your destination



Ons retreat vindt plaats in een rustige, zonnige kustplaats bij Jávea. Een privévilla omringd door natuur, met een verfrissend zwembad onder de heerlijke Spaanse zon.

Wij geloven dat echte impact ontstaat door afstemming. Daarom passen we tijdens het retreat het programma aan op wat er in de groep leeft en wat deelnemers individueel nodig hebben. Zo ontstaat er een retreat dat niet alleen betekenisvol is voor de groep als geheel, maar ook voor ieder persoonlijk

Investering

- Early bird: €1.900,- (bij inschrijving vóór 1 oktober 2025)
- Late bird: €2.250,-
- Combi-deal: Kom je samen? Dan betaal je €1.750,- p.p.
- VIP-optie: extra 1:1 sessies

Tijdens het retreat deel je een tweepersoonskamer met een andere vrouw. Er is één gedeelde badkamer die je samen gebruikt.

Aankomst

Zaterdag 1 november 2025
16:00

Vertrek

Donderdag 6 november 2025
12:00

What's included?

- 5 nachten in een privé villa (€650,- waarde)
- Alle maaltijden (€350,- waarde p.p)
- Alle sessies en begeleiding van 2 facilitators (€5000,- waarde)
- Persoonlijke intake, online groepsessie en integratie call na het retreat (€750,- waarde)
- Bonus: retreat-kit (€50,- waarde)

Totale waarde: €6000+

Jouw investering: Early bird €1900,-

Not included

- Vliegticket
- Transfer van/naar de retreatlocatie



GIVE HER A BREAK



IT'S TIME TO
REMEMBER WHO
SHE REALLY
IS...

Aanmelden

Beperkt tot 4 plekken. Meld je snel aan!

Dit retreat kan in sommige gevallen (gedeeltelijk) vergoed worden door je werkgever. Stuur ons een bericht en we sturen alle informatie die je nodig hebt.

Instagram DM: @charmayne_lisa
& @by_ajla_
Intakecall mogelijk - vrijblijvend

GIVE HER A BREAK

DEZE VROUWN GINGEN JOU VOOR..

het tegendeel is waar! Jullie hebben me weer laten ervaren hoe belangrijk het is om goed voor mezelf te zorgen en in mijn geval ook écht even rust te nemen en naar binnen te keren. Ik ben weer helemaal geïnspireerd om dagelijks meditatie en yoga te beoefenen en deze routine brengt me nu al veel meer zelfvertrouwen en rust.

Opgegroeid in een harde wereld, omringd met mannen, vind ik vrouwen nog spannend (al zeg ik zelf dat ik niks eng vind, want ik ben heel sterk en stoer 😊) Daarom wil ik me juist meer gaan omringen met vrouwen in mijn herstel en zie ik jullie graag ook in september weer tijdens de volgende vrouwencirkel. Kan ik me via deze weg aanmelden?

Voor nu een fijne dag!

Lieve Charmayne,

Na heel wat jaren sessies bij verschillende instanties te hebben gehad, ben jij toch de enige die met zoveel liefde een spiegel voor mij hield om erachter te komen waar mijn gedragingen, gevoelens en gedachten vandaan kwamen. Het was een heel moeilijk en tegelijkertijd een heel bevrijdend gevoel. Ik ben heel dankbaar dat ik alle veiligheid, vertrouwen en liefde heb mogen ervaren met jou. Dat heeft er echt voor gezorgd dat ik de diepte in durfde te gaan en mijzelf opnieuw leerde kennen, zodat ik vanuit daar sterker terug kwam. Het klinkt echt cliché, i know, maar ik heb mij nooit zo erg begrepen gevoeld. Heel erg knap en bijzonder hoe jij mensen kan helpen ❤️

De HER circle voelde voor mij als thuiskomen in mezelf. Van te voren had ik nooit kunnen bedenken dat het mij zoiets bijzonders zou brengen. Ik ging uit mijn hoofd en voelde voor het eerst in tijden weer echt wat ik nodig had en dat de keuzes die ik heb gemaakt goed zijn. Het is ook zo fijn om het met elkaar te doen. Ik voelde mij gedragen en vol vertrouwen, echt magisch!

Dankjewel voor vandaag 💖 ik heb al langer het patroon van telkens als laatste aan het woord te komen/willen, onderbroken te worden etc. Hier was het zowel in het begin van de sessie als op het einde het totaal tegenovergestelde, ik voelde mij hier echt gehoord & gezien. Denk dat ik daarom zo moeilijk uit mijn woorden kwam. Dankjewel voor jullie veiligheid! Ik heb hier een hele mooie groepservaring aan overgehouden en ben op verschillende vlakken uit mijn comfortzone kunnen stappen, daarnaast heb ik ook echt inzichten gekregen die ik deze middag nog niet kon plaatsen maar ondertussen echt zijn doorgekomen. Dankbaar voor deze mooie ervaring en dat ik jou en Natascha mocht ontmoeten 🙏

Ik weet niet of je het hebt meegekregen, maar ik heb mijn baan opgezegd en ik heb nog niks anders 😊

Maar ik heb voor mijn gevoel het pas nu opengesteld dat alles zijn weg gaat vinden 😊

Hey Char, ik ben nog een beetje aan het nagenieten van vandaag. Wat een bijzondere ervaring was dit! Ik vertelde na de sessie over het beeld wat ik had over een donkere tunnel met uiteindelijk het lichtpuntje: Het voelde echt alsof ik eindelijk vertrouwen begon te krijgen in het proces naar loslaten. Ook realiseer ik mij dat ik meer mijn emoties mag gaan voelen (vooral boosheid). Wat me later op de dag ook binnenschoot was dat ik tijdens de sessie mezelf als klein meisje voor me zag. Ik had echt contact met mijn innerlijke kind, heel bijzonder. Het gaf mij echt een gevoel van veiligheid, wat jullie vandaag gecreëerd hebben voor mij! Heel erg bedankt en ben zo benieuwd wat het me nog meer gaat brengen 🙏❤️

Angels ✨❤️

Ik wil jullie echt vanuit mijn hart bedanken voor de vrouwencirkel. Het was puur en transformerend en helend. Jullie hebben zo'n veilige en liefdevolle ruimte gecreëerd en ook ruimte aan iedereen gegeven zonder oordeel. Een en al bewondering voor wat jullie doen en hoe jullie dat samen doen. Jullie vulden elkaar ook zo mooi aan.

Dankjulliewel voor deze ervaring mooie vrouwen. Het heeft me diep geraakt ❤️!

SO WHAT ARE YOU WAITING FOR?

Het mooiste ontstaat niet in de rush, maar in stilstand, ruimte en helderheid. Dus stop met rennen en geef jezelf even een break.