

re'light your fire

KOPPELS RETREAT

IBIZA



'RE'TREAT YOUR LOVE AGAIN

CENTRUM VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

Yvonne Simons, dé bevlogen psychologe en creator van het centrum voor positieve gezondheid. Ze wekt vurige passie op tijdens haar koppelsretreat 'Re'light Your Fire op betoverend Ibiza. Met zorg en toewijding heeft ze deze retreat opgezet, waar stellen samenkomen om hun liefdesvlam te doen oplaaien en hun band te versterken.

Yvonne



Koppelsretreat Ibiza 're'light your fire:

Tijdens de opzet van deze retreat zijn we bewust op zoek gegaan naar de belangrijkste ingrediënten voor een gezonde, veilige en gezond gehechte relatie. De basis is de need to belong. Sociale integratie is essentieel voor onze gezondheid. De kans op het ontstaan van een depressie is erg groot als de relatie niet goed gaat. Verder is stress niet goed voor je hart. Een slechte relatie kan juist veel impact hebben op het hart. Vele wijze mensen waren onze inspiratoren: We passen het meeste van deze kennis toe in therapie. In de praktijk blijkt dat het internaliseren van hetgeen in de sessie besproken is én het consequent doorvoeren thuis, nogal wat voeten in aarde kan hebben.

Uit ervaring weten we dat retreats zeer helpend kunnen zijn bij persoonlijke groei en een diepe positieve indruk achterlaten. Tijdens een retreat zet je alle zintuigen in om nieuwe beelden, gevoelens, gedachten en gedragingen te leren en te activeren.

De koppelsretreat 'Re'light your fire vindt plaats op Ibiza in een prachtige villa van Villa Follow the sun. Op het eiland ervaar je een bijzondere energie. Mensen zijn er vriendelijk, gemoedelijk en gaan harmonieus met elkaar om. Een mooie plek om aandacht voor elkaar te hebben en weer verliefd te kunnen worden!

'Re'light your fire is een reis die je helpt om meer inzicht in jezelf en je relatie te krijgen. Deze retreat laat je ook zien hoe de dynamiek in de relatie eruitziet en hoe je aan een 'bewuste en gebalanceerde relatie' kunt werken.

We zitten in een wereld vol transities en transformaties en vele verschillende dynamieken die het geheel niet minder complex maken. Het is dan ook onze wens dat mensen in veel meer liefde, verbinding en harmonie met elkaar kunnen leven en daardoor van binnenuit een veiligere omgeving creëren. Dit alles helpt je om de relatie met jezelf, met je partner en/of met je kinderen en met derden te gaan optimaliseren. Een gezonde relatie zorgt ervoor dat mensen zich voor 90% gelukkig kunnen voelen.

Je relatie werkt dan als een synergetisch proces om geluk te ervaren en ook aan je eigen zelfverwezenlijking te kunnen gaan werken.



Een goede, gezonde en een veilige relatie is een belangrijk onderdeel van zelfzorg. Een slechte relatie maakt ongelukkig en kost je echt levensjaren. Vaak kunnen verstoorde relaties zo'n uitputtend effect op je hebben dat er nog weinig van je eigen 'authentieke ik' overblijft. Met deze retreat hopen we dat de wereld een beetje mooier wordt door koppels te ondersteunen in het vinden van hun weg om hun relatie in gelijkheid, veiligheid en met vele positieve affirmaties te ontdekken. (Her)ervaar dat een relatie energie kan brengen en je kan laten groeien als persoon.

Een belangrijk onderdeel tijdens deze retreat gaat over seksualiteit. Doel is ook om de seksuele verbinding met elkaar naar een nieuw en ander niveau te tillen, maar ook dat beide partners ook weer van seksualiteit en van elkaar kunnen genieten.

Deze koppelsretreat is ontstaan omdat we ons zorgen maken rondom de vele relaties die te vroeg eindigen (40% van de samenlevende of getrouwde koppels gaan uit elkaar) en/of blijven te lang in een ongelukkige modus (75% ervaren een ongelukkige langdurige relatie). De mentale gevolgen van een scheiding zijn gigantisch, zeker als de relatie wel nog een 'waakvlammetje' heeft. Ook de gevolgen voor de ontwikkeling van de kinderen kunnen heel ernstig zijn na een scheiding. Dit wordt nogal eens onderschat. Bij onveilige relaties waar veel verbaal of fysiek geweld of verwaarlozing plaatsvindt of waar het gevoel naar elkaar volledig uitgedoofd is, laat ik hierin buiten beschouwing. In deze gevallen is scheiden de beter optie.

Bij een scheiding wint iemand. Ook nieuwe partners krijgen minder kans om tot dezelfde intensiteit te kunnen komen. Vaak blijf je toch iets gereserveerder door de negatieve ervaringen die je eerder hebt opgedaan. Met nieuwe inzichten en verworven vaardigheden, kun je dit bewust veranderen. Vele relaties eindigen omdat ze niet de investering in elkaar hebben gedaan om naar een 'bewuste relatie' te groeien.

ACTIEF

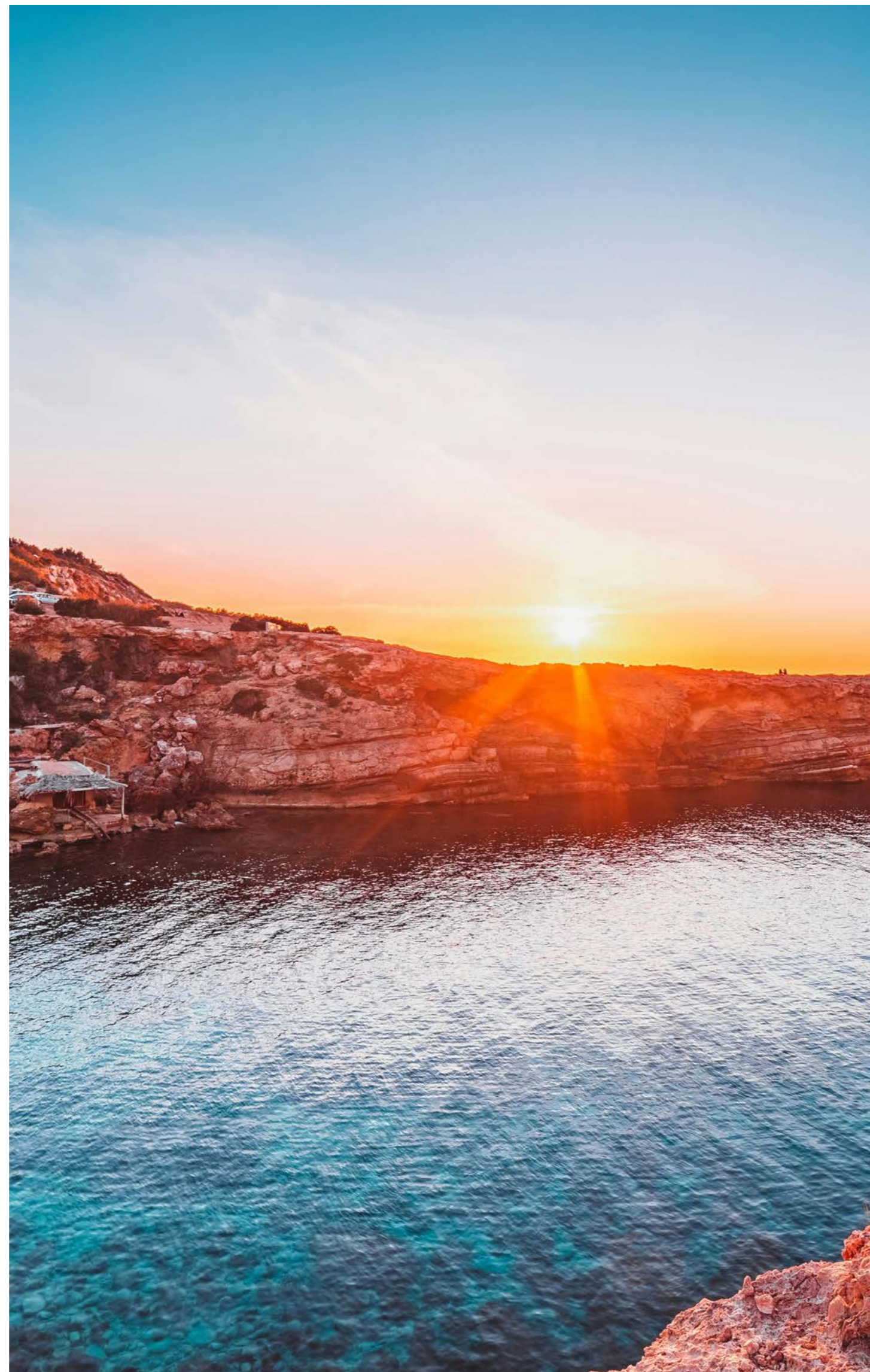
X X X X X

AVONTUUR

X X X X X

RELATIEONTWIKKELING

X X X X X



Liefde is een werkwoord!

Relaties ontstaan vaak onbewust en krijgen een eigen patroon en dynamiek, waarin ieder een vastgestelde rol krijgt. Voor je het weet zijn alle 'vonkjes' uitgedoofd, ervaar je de algemene sleur en gebeurt alles op de automatische piloot. De oorzaak hiervan is dat we last hebben van de negatieve invloed van het culturele waardesysteem, waarin velen een vaste overtuiging hebben hoe de relatie ingevuld moet worden. Overtuigingen die we van generatie op generatie doorgeven, hoe iedereen zijn rol binnen de relatie zou moeten vervullen. De buitenwereld bepaalt wat de binnenwereld in een relatie moet zijn. Sociaal wenselijk gedrag kan dan niet uitblijven. Wanneer we in een patroon van sociaal wenselijk gedrag zitten, staan we ver af van onze authentieke ik.

Er ontstaat een grote vraag: Hoe het kan dat iets wat zo mooi begint, zo goed voelt en zo veel energie geeft zo dramatisch kan eindigen? Hoe kan het dat mensen zichzelf zo kwijt raken, zelftwijfel ontstaat en dat men soms tot onderlinge boosheid en haat overgaat? En dat terwijl je ooit zo verliefd was. Je onvoorwaardelijke liefde is voorwaardelijk geworden of zelfs volledig verdwenen. Hoeveel mensen hebben niet alleen nog maar een verstandshuwelijk of relatie en ervaren nog maar weinig van de passie, intimiteit of verbondenheid met elkaar? Er is geen plek of situatie waar meer gedragsverandering plaatsvindt dan in een relatie.

Een langdurige, veilige en gezonde relatie, maakt echt gelukkiger. Soms geven mensen te snel op of zoeken ze niet de gerichte hulp. We gunnen daarom iedereen om het vuur in hun relatie weer te laten opvlammen. Voordat het volledig uitgedoofd is.



Herkennen jullie je in een van de onderstaande vragen of kunnen jullie een passend antwoord bedenken op enkele vragen? Neem hier even de tijd voor.

- » Hoe kan het toch dat mensen het moeilijk vinden om relaties en vooral ook partnerrelaties op een goede manier te kunnen blijven onderhouden?
- » Hoe komt het dat inzicht hebben alleen niet voldoende is om een relatie te veranderen en veilig te stellen?
- » Wat gebeurt er in een relatie wanneer men niet meer in elkaar wil of kan investeren?
- » Hoe komt het dat een droom een nachtmerrie wordt?
- » Wat is gelijkwaardigheid?
- » Wat zijn de onderlinge verstoringen waardoor onbegrip ontstaat?
- » Wat maakt dat je na verloop van tijd je partner niet meer emotioneel kan bereiken?
- » Hoe komt het dat mensen zo ver van zichzelf af gaan staan, om maar in een relatie te blijven passen?
- » Hoe komt het dat mensen fysiek en verbaal gewelddadig worden in een relatie?
- » Hoe komt het dat mensen in een relatie elkaar verwaarlozen?
- » Wat maakt dat partners elkaar bedriegen en vreemdgaan?
- » Kunnen we eigenlijk wel monogaam zijn of niet?

- » Hoe kan het dat je elkaar zo vaak niet begrijpt?
- » Hoe kan het dat mensen zich in een relatie laten onderdrukken?
- » Hoe ontstaat de 'coldshoulder treatment'? Hierbij wordt de partner volledig genegeerd en buitengesloten.
- » Welke soort communicatie past het beste in een gezonde relatie?
- » Wat maakt dat mensen niet uit toxische relaties durven te stappen?
- » Wanneer is iets echt een partnerrelatie?
- » Wat is het verschil en het verband tussen verbondenheid, intimiteit en passie?
- » Hoe verban je wantrouwen uit de relatie?
- » Hoe en kun je weer opnieuw met elkaar verbinden als je elkaar bent kwijtgeraakt?
- » Hoe goed ken je de seksuele verlangens van jezelf en van je partner?
- » Hoe kun je in verbinding blijven door alle fasen van je gezamenlijke leven heen?
- » Hoe vind je balans tussen te veel en te weinig investering in de relatie?
- » Wanneer heb je een gezonde communicatie met elkaar?



INHOUD RETREAT

DAG 1 | ZATERDAG

'Fire flies'

- AANKOMSTDAG EN KENNISMAKING

DAG 2 | ZONDAG

'I'm on fire'

- YOGA EN OF BOOTCAMP
- ONTBIJT
- WORKSHOP PASSEND BIJ HET THEMA VAN DE DAG
- LUNCH
- OP ZOEK NAAR ONS AVONTUUR
- DINER
- EVALUATIE
- WE-TIME

DAG 3 | MAANDAG

'Play with fire'

- YOGA EN OF BOOTCAMP
- ONTBIJT
- WORKSHOP PASSEND BIJ HET THEMA VAN DE DAG
- LUNCH
- OP ZOEK NAAR ONS AVONTUUR
- DINER
- EVALUATIE
- WE-TIME

DAG 4 | DINSDAG

'Gasoline'

- YOGA EN OF BOOTCAMP
- ONTBIJT
- WORKSHOP PASSEND BIJ HET THEMA VAN DE DAG
- LUNCH
- OP ZOEK NAAR ONS AVONTUUR
- DINER
- EVALUATIE
- WE-TIME

DAG 5 | WOENSDAG

'Hot, hot, hot'

- YOGA EN OF BOOTCAMP
- ONTBIJT
- WORKSHOP PASSEND BIJ HET THEMA VAN DE DAG
- LUNCH
- OP ZOEK NAAR ONS AVONTUUR
- DINER
- EVALUATIE
- WE-TIME

DAG 6 | DONDERDAG

'Keep the fire burning'

- YOGA EN OF BOOTCAMP
- ONTBIJT
- WORKSHOP PASSEND BIJ HET THEMA VAN DE DAG
- LUNCH
- OPZOEK NAAR ONS AVONTUUR
- DINER
- EVALUATIE
- WE-TIME

DAG 7 | VRIJDAG

'Phoenix from the flames'

- TERUGVLUCHT

Pijlers Couples-retreat

Qualitytime:

Tijdens deze retreat ga je samen met je partner opnieuw de verbinding aan, zowel emotioneel als fysiek.

'Making every moment extraordinary'

Zelfreflectie:

Je ontdekt en onderzoekt wat intimiteit, passie en verbondenheid voor jou betekenen. Vaste rust en reflectiemomenten binnen het programma zijn essentieel.

Vernieuwde Verbinding:

Vertrekken met een hernieuwd gevoel van verbinding, verbeterde communicatievaardigheden en tools om toekomstige uitdagingen als koppel aan te pakken.

We werken met aanrakingen, leren jullie massagetechnieken aan en de essentie van knuffelen. Verder gaan we ook uitgebreid over seksualiteit en intimiteit praten en helpen we jullie nieuwe ervaringen op te doen.

Literatuur

De opzet van deze retreat is geïnspireerd door een aantal verschillende therapeutische en theoretische benaderingen, waaronder:

- Dr. Sue Johnson 'EFCT - emotional focused couples therapy'; Houd me vast'.
- Neil Jacobson en Andrew Christensen 'IBCT- Relatietherapie'.
- Harville Hendrix en Helen Lakelly Hunt 'Getting de love you want' en hun 'Imago'- therapy en - theory.
- Gary Chapman 'Love languages' en de 'Love language-test'.
- Esther Perel 'Mating in captivity: unlocking Erotic intelligence'. Een vaste relatie geeft zekerheid maar hoe houd je het spannend en liefde in verhouding? Een nieuw perspectief op trouw en ontrouw.
- Wayne Dyer 'Niet morgen maar nu!' om tot onafhankelijkheid te komen en niet te verbinden vanuit afhankelijkheid.
- Arthur Brooks 'How to build a life focus op enyoment, satisfaction and meaning'. Dé professor in happiness.
- Alfons Vansteenwegen 'Liefde is een werkwoord'. Liefde als inzet zonder alleen naar het gevoel te kijken.
- Marly Senden 'Bij twijfel doen!'

ONS TEAM



YVONNE SIMONS PSYCHOLOGE - POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Mijn naam is Yvonne Simons, een toonaangevende psychologe en de oprichtster van het Centrum voor Positieve Gezondheid. Ik begeleid mensen op een gepersonaliseerde manier naar vitaliteit, optimalisatie van hun potentieel en het genieten van het leven. Tevens organiseer ik wereldwijd retreats, waarbij mijn aanpak wordt geprezen om het persoonlijke, invoelende en laagdrempelige karakter. De retreats richten zich op het groeien naar de authentieke zelf, met een speciale nadruk op emotionele verbinding tijdens koppelsretreats zoals 're'light your fire.



NADJA VIS OSTEOPAAT & VOEDINGSDESKUNDIGE & YOGADOCENTE

Mijn naam is Nadja en ik ben fysiotherapeut, osteopaat, voedingsdeskundige en yogadocent. Deze vaardigheden ga ik tijdens de retreat inzetten om jullie te helpen.

Een gezonde en gelukkige relatie heeft twee gezonde en gelukkige individuen nodig. Een gezonde leefstijl met de juiste voeding, beweging, mindset en energiebalans zijn hiervoor mijn uitgangspunten. Met behulp van yoga en beweging laat ik jullie via het lichaam verschillende dingen voelen, bijvoorbeeld op elkaar vertrouwen, elkaar aanvoelen, de grenzen verleggen of juist duidelijker aangeven.

Gezonde en lekkere voeding verbetert niet alleen jouw lichamelijke gezondheid maar ook jouw energielevel en psychisch welbevinden. Lekker in je vel zitten is essentieel voor een goede seksuele relatie met elkaar.

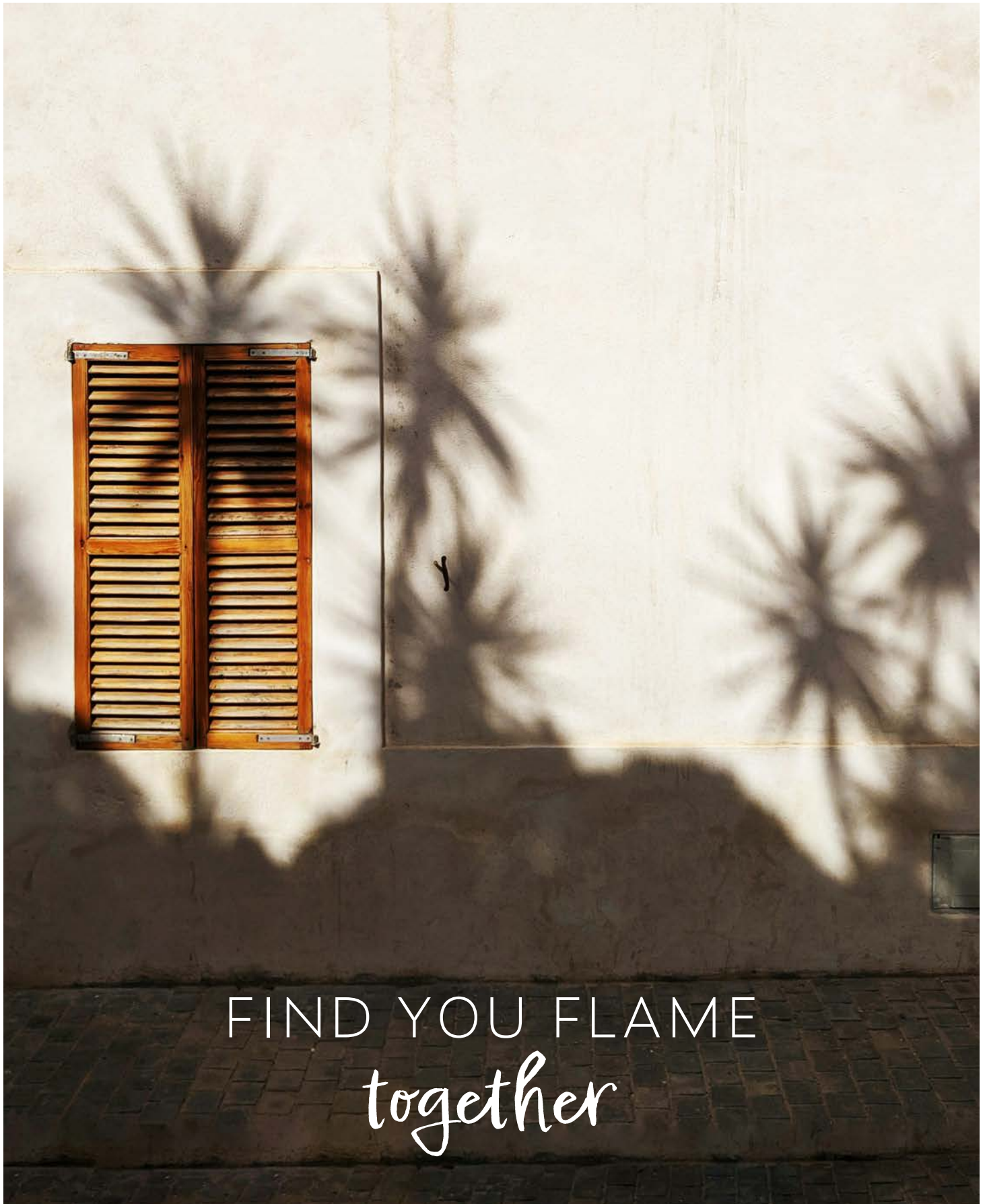
Mensen aanraken en behandelen, hun spanningen vinden en verminderen is mijn vak en passie als osteopaat. Iedereen heeft spanningen en houdt van een liefdevolle massage en je hoeft echt geen professional te zijn om iemand te masseren. Iedereen kan het leren!



GARANCE WIJSHOFF MEDIATOR & PSYCHOLOOG

Als mediator en psycholoog, breng ik een unieke mix van expertise en passie naar de koppelsretreat. Mijn achtergrond als jurist en mediator biedt een stevige basis voor jullie begeleiding bij het oplossen van conflicten en het verbeteren van jullie communicatievaardigheden. Als psycholoog is mijn rol het dieper ingaan op de emotionele en relationele aspecten van jullie relatie.

Als illustrator denk ik graag out of the box en inspireer ik jullie tijdens deze reis om creatief te zijn in de breedste zin van het woord. Dit kan jullie helpen om op een dieper niveau van verbinding te komen en nieuwe manieren te vinden om met uitdagingen om te gaan. In mijn vrije tijd geniet ik van creatieve bezigheden, zoals tekenen en muziek maken. Daarnaast ben ik graag actief bezig en trek ik graag de natuur in met mijn gezin en dwergteckel om nieuwe energie en inspiratie op te doen.



FIND YOU FLAME
together



CENTRUM VOOR
**POSITIEVE
GEZONDHEID**



MEER INFORMATIE EN RESERVEREN

info@cvgp.eu

www.cvgp.eu/retreat

+31(0)45 - 710 00 85

© Centrum voor Positieve Gezondheid | v1.0