

Soul Sisters Retraite,
Marokko
25 - 29 november

VROUWEN RETRAITE



VROUWEN RETRAITE

We kunnen niet wachten om je te ontvangen!

Vrouwen Retraite

Soul Sisters Retraite

5 Dagen van Transformatie, Verbinding & Creativiteit

Tegen de achtergrond van de rijke landschappen van Marokko
Van de uitgestrekte Atlantische Oceaan tot verborgen bergvalleien, deze meeslepende ervaring nodigt je uit om te vertragen, opnieuw contact te maken met jezelf en vernieuwd naar huis terug te keren.

Waarom deelnemen?
Deze retraite is voor iedereen die op zoek is naar transformatie, inspiratie en authentieke verbinding. Of je nu alleen komt, met een vriend of als stel, je wordt verwelkomd in een ondersteunende ruimte om je praktijk te verdiepen, je creativiteit te verkennen, een nieuwe cultuur te omarmen en in een nieuwere, helderdere versie van jezelf te stappen!

Voor wie is het bedoeld

Open voor iedereen
Individuen, familie en vrienden
Align & Connect is een gastvrije ruimte voor vrouwen die er klaar voor zijn om te vertragen, uit te breiden en het jaar te beginnen in lijn met hun diepste zelf.

De ervaring

4 Nachten, 5 Dagen
Deze retraite gaat over meer dan alleen vrije tijd nemen. Het gaat over afstand nemen van het lawaai, je overgeven aan het onbekende en de authenticiteit van Marokko ervaren
Zijn eten, zijn kleuren, zijn geuren, zijn tradities..
..als spiegel voor je eigen uniciteit.
Je vertrekt met een hernieuwd gevoel van energie, helderheid en creativiteit die je in je dagelijks leven kunt toepassen.



Marokkaans ontbijt

Het ontbijt bestaat uit vers seizoensfruit zoals watermeloen, sinaasappels, drakenfruit en granaatappels, naast traditionele Marokkaanse eiergerechten zoals shakshouka en gekruide omeletten, wat een helder en voedzaam begin van de dag biedt.

Lokaal geproduceerde seizoensproducten Marokkaanse keuken

De Marokkaanse keuken is een levendige mix van mediterrane, Berberse en Arabische tradities, bekend om zijn gedurfde specerijen, verse kruiden en langzaam bereide gerechten. Gasten kunnen geurige tagines, donzige couscous en kleurrijke salades verwachten, gecombineerd met muntthee en warme gastvrijheid. Elke maaltijd is een feest van smaak en gemeenschap.





Marokkaanse muntthee

Geniet van het authentieke, oude Marokkaanse theeritueel - Van het maken van de thee tot het inschenken en het nippen - Marokkaans thee drinken is een ervaring met elke slok die je neemt!



Oracle Card-sessies

We beginnen elke dag met een orakelkaartsessie, een kleine aanwijzing van onze gidsen om een intentie te stellen voor elke komende dag

Ochtend cacaoceremonie

We beginnen de dag met een ceremonieel cacaoritueel, een hartopenende praktijk die uitnodigt tot aanwezigheid, aarding en verbinding. Dit heilige plantengeneesmiddel wekt op zachte wijze de zintuigen, verbetert de helderheid en verdiept de reis naar binnen, waardoor de perfecte basis ontstaat voor de yoga- en genezingspraktijken die volgen.





Journalingsessies en workshop voor het maken van visionboards - Maak gebruik van uw eigen unieke creativiteit

Journalingsessies, Nieuwe Maan Manifestatie en Vision Board maken.
Deze week gaat over het aanboren van je eigen unieke creativiteit. Iedereen wordt als kunstenaar geboren, en dit is jouw uitnodiging om langs te komen en dat sacrale chakra te laten stromen.



Werkboek - Huiswerk

Een speciaal ontworpen creatief dagboek van 6 weken door Leah waarmee je tijdens de retraite begint en mee naar huis neemt om de oefeningen bij te houden en je te laten inspireren door dagelijkse citaten en affirmaties.
Een hulpmiddel om je op weg te helpen met het brengen van meer mindfulness, creativiteit, consistentie en stabiliteit in uw dagelijkse routines



Vroege ochtendwandeling & duik (Optioneel)

Voor die vroege vogels!
Elke ochtend heeft u de mogelijkheid om mee te doen aan een ochtendwandeling en een duik in de oceaan voordat we aan onze dag beginnen



Surfen

Of je nu een gewone surfer bent of het je eerste keer is, er zullen momenten zijn dat je optioneel kunt gaan surfen.
De baai van Taghazout is niet ver met een keuze uit beginnersvriendelijke en middelzware golven om plezier op te hebben.
We hebben surfinstructeurs voor elk niveau om je te begeleiden op locatie en golven.

Dagelijkse yoga bij zonsopgang en zonsondergang

- Gehouden in de prachtige shala op de bovenste verdieping, met uitzicht op de zonsopgang en zonsondergang, stem je je elke dag af op de zonnecyclus.
- De ochtend- en avondsessies worden intuïtief geleid en begeleiden jullie allemaal om af te stemmen op hun lichaam, de flow te herstellen en het bewustzijn van hoe je je voelt te verdiepen.



Ademwerk

Transformationele praktijken om het zenuwstelsel in balans te brengen, zorgen en angsten los te laten, en oude patronen en beperkende overtuigingen los te laten.
Met behulp van eenvoudige maar krachtige, op NLP geïnspireerde technieken leer je ook hoe je ademwerk in het dagelijks leven kunt integreren om stress te beheersen en kalmte te cultiveren.





Meditatie, klank- en soundheling

Begeleide meditatie gecombineerd met meeslepende geluidstrillingen en energieoefeningen om de chakra's in evenwicht te brengen, de geest tot rust te brengen en diepe ontspanning uit te nodigen.
Deze krachtige mix zorgt ervoor dat je lichaam, geest en ziel kunnen rusten, herstellen en opnieuw afstemmen.



Lokale markten

Bekijk de lokale markten waar je Marokkaanse kleding, sjaals, oliën, kruiden en meer kunt kopen!



Hamam Spa-avond

De ULTIEME spa-ervaring
2 uur gelukzalige ervaring
Massage
Peeling met traditionele Marokkaanse oliën en crèmes en saunatijd



Geheime valleireis

Dagtrip - We nemen een taxi naar Secret Valley - Een onvergetelijke ervaring, een wandeling door de bergen, het verkennen van frisse, blauwe waterzwembaden, duiken en zwemmen en luieren op de rotsen en genieten van de omringende natuur

Collectief bezoek van Marokkaanse vrouwen



Bezoek de prachtige tuinen en schoonheidssalon Oasis van een Marokkaans damescollectief.
Volg een rondleiding door de tuinen en kijk hoe arganolie wordt gemaakt.
Geniet daarna van het uitproberen van verschillende producten en steun het Collectief door hun geweldige producten te kopen.
Je huid en haar zullen je dankbaar zijn!

Pottenbakkersatelier

Creëren op een pottenbakkersschijf is een meditatie op zichzelf, de tijd bestaat niet meer, de kunst van het vertragen en de kunst van geduld wordt door dit proces snel geleerd.
We oefenen in een lokaal, authentiek aardewerkatelier met Marokkaanse kunstenaars.





Gebakken en geglazuurde keramische stukken

Neem prachtige handgemaakte stukken van JOU mee naar huis!

Stille tijd

Een van Leah's grootste leraren door de jaren heen is de stilte geweest.
Ze heeft uit de eerste hand de absolute kracht ervaren die ontstaat als je je lichaam en geest de ruimte en tijd geeft voor stilte en het aanboren van de daad van het zijn... het wegnemen van het doen.
Er zal op bepaalde momenten gedurende de dag een 'geen telefoon'- en stilteregel gelden, zodat je volledig kunt omarmen en in het NU kunt zijn.







Muziek

'In de avond hebben we speciale gasten die live lokale Afrikaanse en Berbermuziek komen spelen. Een intieme, bijzondere en opwindende ervaring!



Ontmoet de begeleidster Leah

Mijn helende reis begon op zeer jonge leeftijd, terwijl ik opgroeide omringd door de wijsheid van mijn genezermoeder en grootmoeder. Als empaat was ik diep verbonden met de energie van anderen, wat mij op natuurlijke wijze op een pad van leren en zelfontdekking leidde. Ik werd op 19-jarige leeftijd ingewijd in Reiki, studeerde Sound Healing en Gezondheidswetenschappen waaronder Voeding, Sportvoeding, Holistische Massage, Reflexologie, Anatomie & Fysiologie en volgde later een opleiding in yoga in India.

Ik heb ook jarenlang gewerkt als fysiotherapeut en somatisch coach, en heb een opleiding gevolgd in luchtdans, waardoor ik een diep inzicht heb gekregen in hoe ik met alle soorten lichamen moet werken.

Ik heb maandenlang gemediteerd met monniken in kloosters diep in de jungle van Thailand en getraind in transformationeel ademwerk met professionele NLP-coaches en Reiki Masters. Door de combinatie van mijn kennis van anatomie en fysiologie, naast de emotionele, mentale en spirituele aspecten van genezing, heb ik een holistische benadering van welzijn ontwikkeld.

De afgelopen tien jaar heb ik door Azië, Europa en Afrika gereisd, waarbij ik heb geleerd van diverse culturen en leraren aan de bron. Deze ervaringen hebben de manier bepaald waarop ik nu mijn helende modaliteiten samenvoeg, waarbij ik workshops en retraites creëer die werkelijk transformerende ervaringen bieden. Ik ben hier als gids, genezer en inspirator, en ondersteun anderen om een meer verbonden en betekenisvol leven te leiden - een leven dat begint met het opnieuw verbinden met het zelf en de natuurlijke wereld om ons heen.



Waarom uitlijnen en verbinden?

Deze retraite is het hoogtepunt van alles wat mij heeft gevormd.

Mijn afkomst, mijn studies, mijn reizen en mijn eigen genezing. Ik heb gezien hoe krachtig het is als mensen uit hun gebruikelijke omgeving stappen, vertragen en zich opnieuw verbinden met hun lichaam, adem en innerlijke wijsheid. Marokko, met zijn eeuwenoude geest en levende tradities, weerspiegelt deze reis van terugkeer.
Het is een plek die uitnodigt tot aanwezigheid, reflectie en transformatie.

Naast mijn genezingspad heb ik Kunst & Design gestudeerd, gespecialiseerd in Keramiek, waar ik afstudeerde met een BA. Creativiteit is altijd een heel bijzonder onderdeel geweest van mijn groeireis, en het fungeert als een herinnering en een leraar om meer aanwezig te worden, te vertragen en contact te maken met ons innerlijke zelf.

Ik heb deze retraite gecreëerd omdat ik geloof dat genezing niet alleen over technieken gaat, maar ook over het creëren van heilige ruimtes waar mensen zich echt vastgehouden, gerespecteerd en geïnspireerd voelen. Mijn diepste reden is om anderen terug naar zichzelf te leiden, om hen te helpen herinneren aan hun eigen aangeboren vermogen om te genezen, te voelen, te creëren en te bloeien. Door deze ervaring in Marokko aan te bieden, verweef ik mijn passies voor cultuur, beweging, creativiteit, ademhaling en energiewerk om je te ondersteunen bij het vinden van je eigen weg naar jezelf.

Als deze retraite je roept,
is deze reis voor jou bedoeld 💛

Leah McSunshine

Leah's missie



Als holistisch beoefenaar die de afgelopen elf jaar met duizenden mensen heeft gewerkt,
Leah is uit de eerste hand getuige geweest van het grote belang van het in evenwicht brengen van de emotionele, mentale, spirituele en fysieke lichamen.
Haar missie is om mensen te begeleiden, te inspireren en op een zachte manier open te stellen voor de kracht van het vertragen, het omarmen van zelfzorg en het opnieuw verbinden met de harmonie van lichaam, geest en ziel.
Leah heeft ongelooflijke transformaties zien plaatsvinden, zelfs binnen één klas, wanneer iemand zichzelf toestaat zich diep af te stemmen op zijn ademhaling, zijn lichaam en zijn innerlijke wezen.
Het is op deze momenten van aanwezigheid dat bevrijding, genezing en echte verbinding mogelijk worden.



Inbegrepen

Je retraite in Tamraght, Marokko biedt een transformatieve mix van holistische praktijken die werken aan het fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam.

Naast deze praktijken geniet je van de voedzame, authentieke Marokkaanse keuken en tijd om te ontspannen bij het zwembad met uitzicht op de bergen.

Elk element is ontworpen om je te helpen je innerlijke kunstenaar aan te boren, je te begeleiden om volledig in je vrouwelijke te stappen, de balans te herstellen, de geest te kalmeren, je de kennis te geven om te begrijpen hoe je een bewuster en stressvrij leven kunt leiden en je diep verbonden te laten met jezelf en de schoonheid van de natuur.

- DAGELIJKS ONTBIJT
- YOGA & ADEM
- ENERGY & SOUNDHELING
- CACAO-CEREMONIE
- MEDITATIE & MINDFULNESS
- CREATIEVE WORKSHOPS
- OCEAAN TIJD
- TRANSFORMATIONELE ADEM, GELUID EN SOMATISCHE REIS





Inbegrepen

Lokale excursies voor een echte cultuurliefhebbers!

- Aardewerk maken
- Geheime valleireis
- Hamam Spa
- Oceaanduiken en optionele surftochten
- Verken de straatmarkten





Tamraght

Tamraght is een klein dorp aan de Atlantische kust, tussen Aourir en Taghazout. Het was van oudsher een vissersdorp, en de streek staat nu bekend als de beste surfplek van Marokko. Toch is het hier rustiger dan in het buurdorp Taghazout. Tamraght heeft een ontspannen sfeer en de kern bestaat uit twee hoofdstraten. Op een heuvel in het dorp is een kleine wekelijkse markt, waar je groente en fruit kunt kopen en zo even meekijkt naar het dagelijks leven.

Vanaf het vliegveld in Agadir ben je er met de auto ben je in ongeveer 25 minuten.

In de buurt liggen mooie stranden en de Paradise Valley, een dal met rotsen en water. Verder hoef je niet te veel te plannen: een wandeling langs de oceaan, een kop koffie in een van de cafeetjes in het dorp en kijken hoe het licht verandert boven de Atlantische Oceaan.





Surfen (optioneel)



Dagelijkse surfsessies

Dagelijkse surfsessies aangepast aan het niveau van de groep, de oceaanomstandigheden en de energie.

Alle surfuitrusting is inbegrepen, inclusief boards en wetsuits, zodat gasten zich volledig kunnen concentreren op de ervaring.



ISA-gecertificeerde coaching

Surfcoaching kan worden verzorgd **door lokale ISA-gecertificeerde instructeurs**, waardoor een veilige, gestructureerde en hoogwaardige surfervaring wordt gegarandeerd.

Dit biedt flexibiliteit om met de eigen surfcoach van de retraite te werken, groepen te splitsen of verschillende niveaus te ondersteunen.



Surfplekken en transport

We surfen op een verscheidenheid aan nabijgelegen stranden en point-breaks, dagelijks geselecteerd op basis van omstandigheden en niveau.

Vervoer naar surfspots kan worden geregeld.

Optionele activiteiten

Surf & YogaSurfen en yoga

- Enkele surfles - €35 per persoon
- Extra privé surfcoaching - prijs op aanvraag
- Yogasessie - € 15 per persoon



TransportVervoer

- Luchthaventransfer Agadir - € 40 enkele reis
- Privébusje + chauffeur (hele dag) - prijs op aanvraag

Ervaringen

- Sandboarden bij zonsondergang - € 30 per persoon
- Paradise Valley (halve dag) - €30 per persoon
- Dagtrip naar Imsouane - € 50 per persoon
- Bezoek aan Agadir Souk - € 25 per persoon
- Surfskateles - € 30 per persoon
















UP

Reviews



★★★★★

Leah has brought me so much insight over the years. Her yoga, her 1-1 healings, the list goes on.
Highly recommend!

★★★★★

I've learned so much about myself and to understand myself better, setting the right intentions, gaining hope and patience, feeling my emotions and connecting to myself through Leah's classes





★★★★★

Thank you so much Leah for the many great yoga sessions together and great conversations. The oracle card sessions are really something very special and helped me a lot to explore myself. I will miss our time together and your great suggestions that have definately taken me further



★★★★★

I am floating after our sound healing session.
Such a powerful experience.
I am so excited to come back for more and see where this journey takes me.

★★★★★

Breathwork with Leah has opened a whole new door for healing for me.
She is magic!





★★★★★

A woman way ahead of her time.
She is so grounding and positive and I feel like a new person since my class with her.
Thank you Leah, with all of my heart!



★★★★★

Leah held our group in such a centered space during transformationa breath.
She also has a GREAT taste in music.

★★★★★

I've learned so much about myself and to understand myself better, setting the right intentions, gaining hope and patience, feeling my emotions and connecting to myself through Leah's classes





★★★★★

A woman of great wisdom and power!



Gyá Mór
Leah