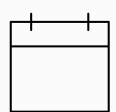




# BALANCED RECHARGE WOMEN



## RETREAT 2026



12/10/2026 - 16/10/2026



**Viluz - Wellbeing Resort**  
*Marbella, Spain*

*“Sometimes, stepping back is  
the most powerful way to  
move forward”*



BALANCED  
RECHARGE  
W O M E N

# LOCATIE

## *Viluz Wellbeing Resort*

Welkom bij Viluz, een unieke en exclusieve hideaway waar jouw welzijn centraal staat. Omringd door adembenemende natuur, zeezicht en een sereen microklimaat.

Viluz ligt verscholen in de uitlopers van de Sierra de las Nieves, met uitzicht op de Middellandse Zee en vlak bij het historische centrum van Marbella.



# ACTIVITEITEN

## *Nourish. Move. Glow.*

Tijdens deze retreat nemen we je mee in een week vol energie, inspiratie en ontspanning.

Je krijgt praktische tips en workshops over hoe je een gezonde levensstijl kan inpassen in je dagelijks leven, met specifieke aandacht voor de (peri)menopauze. Geen ingewikkelde theorie, maar haalbare inzichten waarmee je écht aan de slag kan.

Daarnaast zorgen we voor dagelijkse beweging en rustmomenten met yoga, pilates en meditatie – laagdrempelig en afgestemd op elk niveau.

En natuurlijk trekken we ook de natuur in: samen genieten van verfrissende hikes in een prachtig decor, die je hoofd leegmaken en je lichaam versterken.

*Niets moet. Alles mag.*

## *Your hosts*



Sandra  
Bekkari



Els  
Lobbedey



Kristel  
Verschore

# SANA

## *by Sandra bekkari*

Tijdens deze retreat dompelen we je onder in de Sana lifestyle zoals Sandra die al jaren uitdraagt. Verwacht geen lange keynotes, maar wel laagdrempelige, concrete en inspirerende sessies waarin Sandra op een toegankelijke manier uitlegt hoe je kleine, gezonde gewoontes blijvend kan integreren in je leven. Bitesize – letterlijk én figuurlijk. ;-)

We zoomen daarbij ook in op thema's rond (peri)menopauze en wat je zelf kan doen om je lichaam en energie te ondersteunen in deze levensfase.

Tijdens de retreat geniet je elke dag van heerlijke, gezonde maaltijden (ontbijt, lunch en diner inbegrepen) volgens de Sana-principes: boordevol groenten, smaak en energie. Gezond eten was zelden zo lekker én gezellig.



# PILATES

*by Els Lobbedey*

Pilates is meer dan een hype. Tijdens deze retreat keren we terug naar de essentie van klassieke Pilates, Afgestemd op het vrouwelijk lichaam in verandering. No nonsense, wel échte resultaten.

Els – licentiaat kinesitherapie en 2nd Generation Classical Pilates Teacher – brengt 30 jaar ervaring mee in het begeleiden van lichamen naar balans, kracht en souplesse.

Wat mag je verwachten?

- Oefeningen volgens Joe's originele matwork
- Heldere uitleg en praktische tips
- Els' eigen VLAG-methode voor een functionele houding
- Meer lichaamsbesef, souplesse en energie
- Geen prestatie, geen poespas – gewoon bewegen in controle
- Geen voorkennis nodig. Wel een open geest, en een lijf dat weer wil stralen.

Move & stretch with strength in control.



# YOGA, MEDITATIE

## *by Kristel Verschore*

Kristel Verschore begeleidt mensen op een zachte, intuïtieve manier terug naar balans – zowel fysiek als mentaal. Na twintig jaar in haar eigen schoonheidssalon maakte ze bewust de keuze om te vertragen en dieper te voelen. Die innerlijke reis bracht haar bij energetisch werk, waarin verbinding en vertrouwen centraal staan.

In haar praktijk combineert ze verschillende methodes zoals energetische massages, cranio sacrale therapie, Kundalini yoga, systemisch coachen, soundhealings en meditaties. Altijd afgestemd op wat iemand op dat moment nodig heeft.

Een bijzondere interesse voor vrouwelijke energie en de diepe kracht van geboorte kwam op haar pad tijdens een reis door Mexico en een prenatale yogaopleiding. Vandaag begeleidt Kristel vrouwen (en mannen) in het versterken van die zachte, stromende energie die ons verbindt met onszelf en met het leven.

Niet door harder te werken, maar juist door te vertragen. Minder doen, meer voelen – en van daaruit krachtig in het leven staan.



# PRIJZEN

## *per persoon*

**Tweepersoonskamer: €2850**

**Tweepersoonskamer voor single gebruik: €3550**

### Inclusief:

- Accomodatie
- Activiteiten
- Ontbijt (4x)
- Lunch (4x)
- Diner (4x)
- (Infused) water, thee, koffie
- Spa faciliteiten met hamman, sauna en scrubsauuna

### Exclusief:

- Massages en behandelingen
- Vliegtickets (Malaga airport)
- Transfer van de luchthaven naar het resort



# INTERESSE?

*Let's get in touch!*

Klaar om mee te gaan?

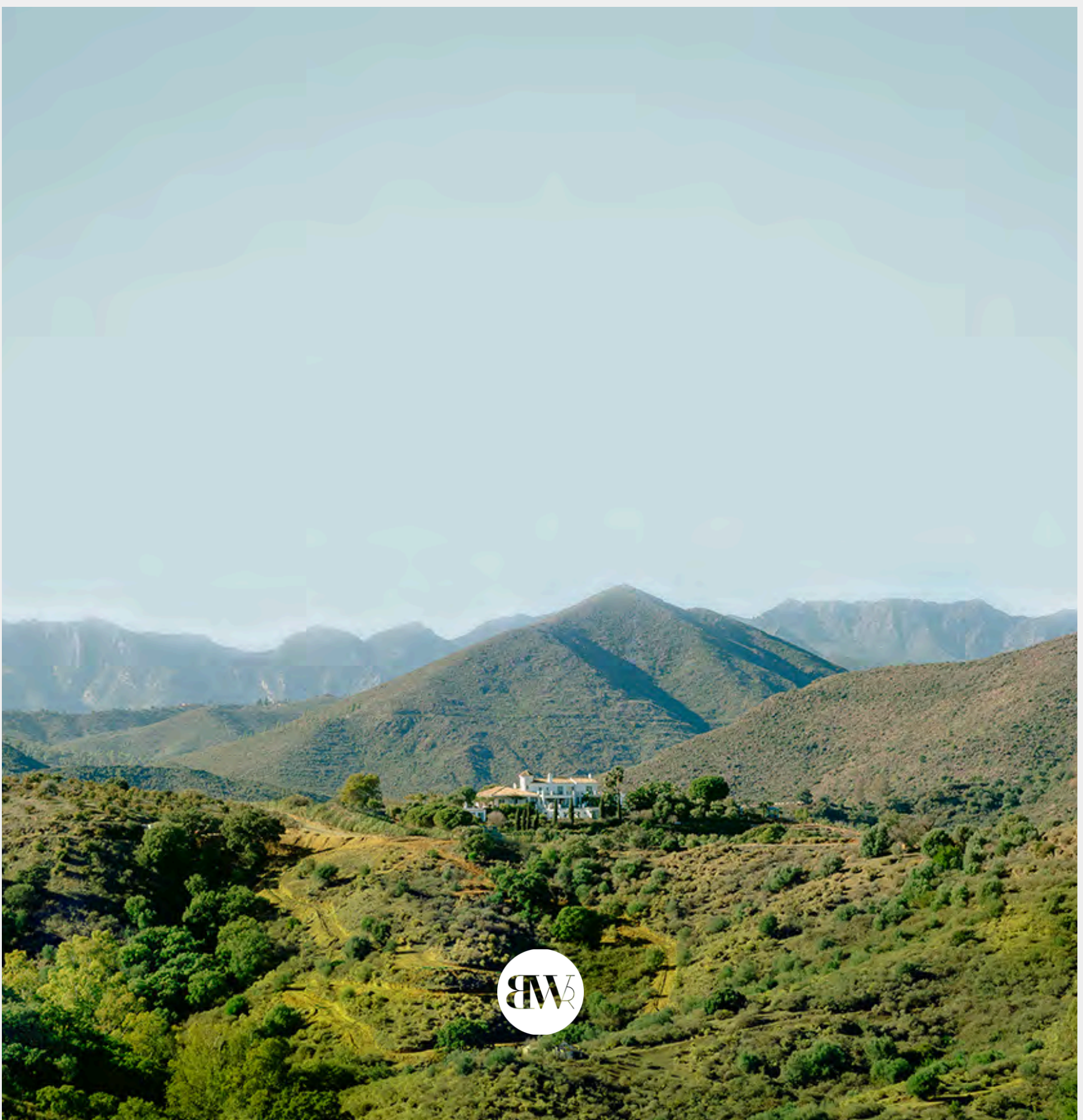
Reserveer je plek door een mailtje te sturen naar  
[peter@sanamethode.com](mailto:peter@sanamethode.com)

Vermeld daarbij zeker je voorkeurskamer en eventuele allergenen.

We bezorgen je vervolgens de betalingsrichtlijnen.

## **Voorwaarden:**

Aanbetaling 50% van de retreat fee bij boeking. De reservering is pas definitief als de aanbetaling is voldaan. De resterende 50% dient uiterlijk acht weken voor vertrekdatum te zijn voldaan.





BALANCED  
RECHARGE  
WOMEN









BALANCED  
RECHARGE  
W O M E N

