



Top Level Retreat

Thema Burn-out preventie

23-27 mei 2019



In samenwerking met Hotel Casa Palmela en Yoga Unlimited organiseert Go Diferente in het voorjaar van 2019 een unieke, exclusieve retreat gericht op burn-out preventie.

Hotel Casa Palmela is een oud familiehuis aan de rand van het natuurgebied Serra da Arrábida (Setúbal) waar sinds de 18^e eeuw generaties opgroeiden van eenzelfde familie. Deze familie is nog altijd eigenaar van de quinta en wil de sfeer van 'familiehuis' zoveel mogelijk behouden. Deze high-end locatie is dan ook bij uitstek geschikt voor onze exclusieve Top Level Retreats!

Tijdens de Top Level Retreat Burn-out preventie wordt bewustzijn gecreëerd omtrent stress. Wat zijn de gevolgen van stress op fysiek en mentaal vlak en hoe kun je hier anders mee omgaan. Je leert vooral praktische technieken en oefeningen die in het dagelijks leven eenvoudig toepasbaar zijn.

Tijdens deze exclusieve retreat staat persoonlijke aandacht centraal. Er is ruimte om te werken aan je persoonlijke wensen en/of behoeften. Om dit mogelijk te maken werken we met een selecte groep van **maximaal 8 deelnemers**.

Programma:

- Retourvlucht per lijndienst naar Lissabon
Heen op 23 mei per ochtendvlucht, retour op 27 mei per middagvlucht
- Transfer luchthaven Lissabon – Hotel Casa Palmela v.v.
- Ontvangst met welkomstdrankje en amuses
- 4 overnachtingen in Premium kamer (kamer voor alleengebruik, tenzij anders gewenst)
- 4 maal ontbijt (waaronder eenmaal op het strand)
- 4 maal lunch (waaronder eenmaal picknick) incl. frisdranken
- 4 maal diner (waaronder een diner met een vinoloog) incl. frisdranken en wijn
- Tweemaal daags lessen yoga, meditatie en/of mindfulness volgens het burn-out preventieprogramma (inclusief een stiltewandeling) door onze ervaren yogadocente Karin den Besten van Yoga Unlimited. Karin is gespecialiseerd in burn-out preventie en stressmanagement.
- Een massagebehandeling van een uur in de slow Spa van Hotel Casa Palmela
- Een dag beschikking over een mountainbike
- Bergwandeling en meditatie in de ochtend
- Avondwandeling met gids (Sterren kijken)
- Mogelijkheid tot het bijboeken van persoonlijke sessies ademtherapie of stressmanagement en /of massages (ter plaatse te reserveren bij respectievelijk de yogadocent of de slow Spa)

Het landgoed Quinta do Esteval, waarop Hotel Casa Palmela gevestigd is, kent een rijke, eeuwenoude historie. Tijdens het verblijf zullen het management en de medewerkers van het hotel deze historie met plezier met je delen.

Kosten: euro 4.250,- (gereserveerd voor 01-03-2019)

Burn-out preventie is **zakelijk fiscaal aftrekbaar**

Niet inbegrepen:

Reis- en annuleringsverzekering

Additionele consumpties

Niet georganiseerde uitstapjes

Additionele massages en ontspanningslessen die ter plaatse worden aangeboden.