

# BEP CLUB RETREAT

Ontdek de magie van de Pyreneeën

**DO 3/9/26 - MA 7/9/26**

in samenwerking met Flick Retreats

## GUN JEZELF DEZE RETREAT

- **Workshops** gericht op persoonlijke ontwikkeling:  
Richt je op jezelf: kiezen voor rust en tevredenheid, loskomen van oude patronen en het loslaten van opgekropte emoties en spanningen
- **Heerlijke maaltijden** van een privékok incl. kookworkshop
- **Off-grid & offline locatie** midden in de natuur, omringd door bergen. Met eigen moestuin en veel hectares grond
- **Hikes, mountainbiketocht** en een meer om te **zwemmen**
- Start elke ochtend op met **ademhalingsoefeningen en yoga**
- Elke avond sluiten we af met een **meditatie**

# ONTDEK DE MAGIE VAN DE PYRENEEËN

Na het succes van de retreat in Finland organiseren we dit jaar opnieuw een BEP Retreat. Deze vijfdaagse retreat in de betoverende Pyreneeën biedt je de kans om even afstand te nemen van het dagelijkse leven en je te focussen op wat voor jou écht belangrijk is. Het gaat om meer dan alleen ontspanning: we combineren meditatie in de natuur met workshops, mooie hikes, yoga en lekker eten. Het programma is erop gericht je te helpen een diepere verbinding met jezelf te maken en te VOELEN dat je LEEFT!

## WAAROM KIEZEN VOOR EEN BEP-RETREAT IN SPANJE?

Geen standaard retreat, maar een unieke midweek waarin je ontspant, geniet én nieuwe inzichten opdoet. Dompel jezelf onder in de Pyreneeën, waar de natuur centraal staat. Geniet dagelijks van yoga- en meditatie sessies die je helpen innerlijke balans te vinden.

Op iets meer dan een uur rijden van Gerona en ruim twee uur van Barcelona ligt deze prachtige retreatplek. Op 660 meter hoogte, in de uitlopers van de Pyreneeën, word je omringd door ruige bergpieken, eindeloze bossen en frisse lucht die je vanzelf dieper laat ademen. Al tijdens de laatste kronkelende bergweg naar boven begint de retreat: adembenemende uitzichten over valleien en bergen, en een stilte die je hart direct opent.

Rondom het land vind je een overvloed aan natuur en wildlife. Elke seizoen heeft zijn eigen magie: van bloeiende bergweides tot dromerige herfstbossen en een nachtelijke hemel vol sterren dankzij vrijwel geen lichtvervuiling. Het uitgestrekte terrein van 56 hectare zit vol verborgen schatten: een natuurlijke poel met kristalhelder water, een rivier om lekker in af te koelen, mysterieuze ruïnes, eeuwenoude eiken en open velden vol wilde bloemen. Elke stap nodigt uit tot vertraging en hervinding met jezelf.

## DE ACCOMODATIE

De plek bestaat uit verschillende accommodaties met elk hun eigen charme: een **knusse blokhut**, houten **tiny cabins**, ruime **stenen appartementen** en meerdere **glamping tenten**. Alle verblijfplekken zijn met liefde ingericht en bieden rust, comfort, een eigen badkamer en keukentje. Er zijn (beperkte) privé kamers en gedeelde kamers aanwezig.

Daarnaast is er een sfeervolle gemeenschappelijke ruimte om samen te eten, te ontspannen of creatief bezig te zijn. De outdoor yogashala en de indoor meditatiehal zijn in de rots gebouwd, zonnig en bieden uitzicht op de bergen. In de organic garden groeien allerlei seizoensgroenten, zacht fruit en aromatische kruiden.



## VOORBEELDDAG

- 7:45 - Zonlicht & digestive drink
- 8:00 - Ochtendmeditatie & Easy Yoga Flow in de natuur
- 9:30 - Ontbijt
- 10:30 - Workshop/masterclass
- 12:00 - Vrije tijd
- 13:00 - Lunch
- 14:00 - Vrije tijd (of een duik in het natuurmeer/ watervalletje)
- 16:00 - Thee & healthy snacks
- 16:15 - Inner healing sessie
- 17:30 - Vrije tijd
- 19:00 - Diner
- 20:00 - Sunset walk en avondmeditatie



Kortom: dit is een plek waar de natuur je uitnodigt om te vertragen, te ademen en volledig tot jezelf te komen. Een magische setting voor een retreat die je nooit meer vergeet.

### OVER FLEUR

Enkele jaren geleden verkochten Fleur en haar man Rick hun huis en alle bezittingen. Ze begonnen aan een wereldreis zonder einddatum. Dit avontuur gaf hen de kans om de mooiste wijsheden en culturen te verzamelen: van de nonnen in Thailand tot de inspirerende yogi's in India en de krachtige ceremonies in Bolivia en Peru. Deze schatten hebben ze samengebracht in unieke programma's die uitnodigen tot ontspanning, een gezonde lifestyle, meer geluk vinden in jezelf en persoonlijke groei.

Haar leven zag er vroeger volledig anders uit. Carrière stond op 1 en ze werkte als marketing manager bij PUMA en later als zelfstandig marketing strateeg. Het loslaten van alles bracht haar dichterbij haarzelf. De oneindige wereldreis werd een levensschool: The School of Life. Nu deelt ze deze lessen met liefde met jullie. Haar eigen gezondheidsklachten brachten Fleur op het pad van Ayurveda en Yoga, waarvoor ze opleidingen volgde in India. Als foodie ontdekte ze hoe heerlijk én helend gezonde voeding kan zijn. Samen met haar fascinatie voor culturen en spiritualiteit vormde dit de basis voor Flick Retreats: bijzondere programma's waarin ze mensen inzichten geven om weer ECHT te leven, puur en in lijn met jouw eigen natuur.

### WAT IS INCLUSIEF?

- **Vlucht** Weeze of Eindhoven > Gerona en Gerona > Weeze of Eindhoven
- **Vervoer** van Gerona naar de accommodatie en retour.
- 5 dagen **verblijf** in één van de boshuizen of natuur cabins
- 5 dagen vol **programma** met diverse activiteiten, workshops en ontspanning
- 3 heerlijke, gezonde, biologische **maaltijden** per dag
- **Healthy snacks**, fruit en onbeperkt gefermenteerde dranken, koffie en thee
- Dagelijkse **yoga** en **meditatie**
- Dagelijkse activiteiten zoals **hikes**, **mountainbiken** of een **duik in het natuurmeer**
- **Inspirerende sessies** en praktische handvaten over vrijheid en het volgen van je dromen en het creëren van meer vrijheid in je dagelijkse leven

### NIET INBEGREPEN:

- Persoonlijke uitgaven
- Reis- en annuleringsverzekering

### AANMELDEN:

- **Aanmelden kan tot 15 mei 2026** via [club@bep-nijmegen.nl](mailto:club@bep-nijmegen.nl) Na aanmelding ontvang je een bevestigingsmail met de vraag voor een aanbetaling van 50%.



€ 1320,- ALL-IN  
incl. vlucht, verblijf,  
eten, drinken en vervoer  
naar accommodatie\*\*

\*onder voorbehoud van  
ticketprijzen



**BESPAARTIP:** Steeds meer bedrijven zien persoonlijke ontwikkeling als een investering. Daardoor wordt deelname aan een retreat/transformatieweek soms (deels) betaald door jouw werkgever vanuit een opleidings- of ontwikkelbudget. Check vooral wat er bij jouw werkgever mogelijk is.