



Retreat in Spanje - House Of Light
15-20 September 2027
6 dagen (5 nachten)

ONTSNAP IN DE BERGEN

Een week yoga, rust en natuur, met Malika



Onze Visie

In een wereld die steeds sneller beweegt, kiezen wij zes dagen bewust voor het tegenovergestelde.

Niet méér doen.

Niet méér worden.

Maar opnieuw leren voelen hoe het is om volledig aanwezig te zijn.





Altijd voor iedereen, zelden voor jezelf

Je staat de hele dag klaar. Voor je kinderen, je partner, je werk, je familie.
Er is altijd een schema, een deadline, iets dat je nog moet regelen.

Je lichaam draait door op gewoonte, en ergens onderweg ben je het
gevoel kwijtgeraakt van wat rust eigenlijk is.

Je weet het nog wel, je voelt het alleen niet meer.





Even niets moeten

Zes dagen waarin niemand iets van je verwacht.
Waar de zon je wakker maakt in plaats van je telefoon.
Waar je tijd hebt om te wandelen, te ademen, en stil te zijn.

De natuur geeft

Ze vraagt niets van je,
ze geeft je je rust terug.

Je zenuwstelsel

Komt tot rust, je lichaam zakt
terug naar zichzelf.

Thuiskomen

Langzaam keer je terug naar wat je eigenlijk al wist.



Vertragen & herbronnen

Geen strak programma dat je ergens naartoe duwt.

Deze week draait om één ding: trager worden, en weer thuiskomen in je lichaam.

→ Yoga & adem
Beweeg op je eigen ritme,
zonder druk of verwachting.

→ Rust & stilte
Ruimte om gewoon te zijn,
zonder agenda.

→ Natuur & verbinding
De omgeving als spiegel voor
wat je al in je draagt.

Op jouw tempo, op jouw manier

Via yoga, adem, rust en de natuur maak je opnieuw contact met jezelf.

Niet conceptueel, niet geforceerd, maar zacht en gevoeld.



House of Light

ANDALUSIË, SPANJE

Een plek waar het licht anders valt, de stilte voelbaar is en de natuur eromheen je meteen doet vertragen. House of Light is het soort domein waar je bij aankomst al voelt: hier mag ik zijn.

📄 Wij hebben het hele huis en domain exclusief voor onze groep, geen vreemden, geen drukte, alleen wij.

[Neem een virtueel bezoekje →](#)



House of Light



Waar je slaapt

De kamers ademen rust, warme materialen, zacht licht, uitzicht op het landschap.
Een plek om echt te landen na een dag vol stilte en beweging.

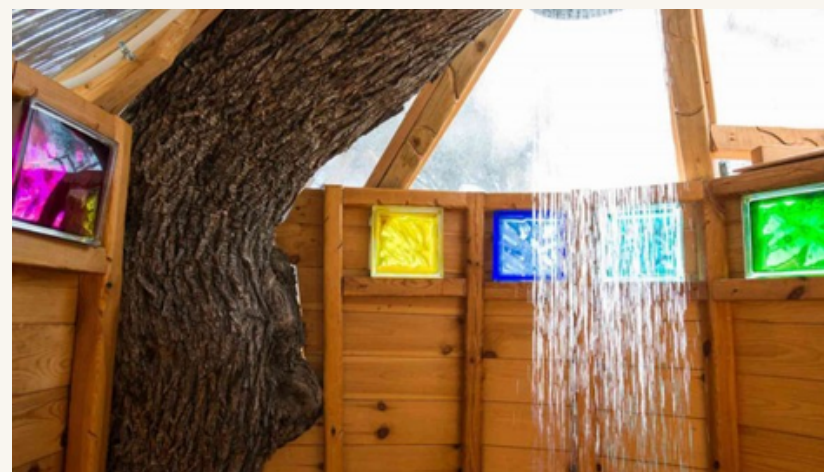
Gedeelde kamer

Je deelt met iemand uit de groep. Gezelligheid en verbinding,
tegen een toegankelijker tarief.

Eigen kamer

Je hebt je eigen ruimte om je terug te trekken.
Volledig privacy wanneer jij dat nodig hebt.

**Voor beide gedeelde en eigen kamers, is er een optie om een Yurt of gewonen kamer te nemen. Er zijn in totaal 7 slaapkamers, en 3 yurts, plaats voor 20 personen.





Eten dat je voedt

Vers, kleurrijk en met zorg bereide maaltijden die je lichaam voeden en die je samen deelt aan tafel. Geen zorgen over wat je gaat klaarmaken.



Vers & gezond

Lokale ingrediënten, bereid met aandacht voor wat je lichaam nodig heeft.



Samen aan tafel

Maaltijden zijn momenten van verbinding, geen haast, gewoon genieten.



Zonder zorgen

Alles is geregeld. Jij hoeft alleen maar te verschijnen.



Vegan, vegetarisch, allergenen of andere wensen? Dat regelen we.





Het Programma - Wat we gaan doen

Voor jou, als je toe bent aan rust.

We beginnen niet bij wat je denkt. We beginnen bij wat je lichaam nodig heeft.
Een rustige opbouw, dag na dag, zodat je zenuwstelsel de tijd krijgt om echt te zakken.

Beweging & adem

Dagelijkse yoga · ademwerk · meditatie

Lichaamswerk

Somatisch werk · psoas release · zenuwstelselregulatie

Rust & klank

Soundhealing · diepe ontspanning · ruimte voor stilte

Samen & alleen

Verbinding wanneer je het zoekt · tijd om gewoon te zijn

Alles op jouw tempo. Evenveel aandacht voor integratie als voor beweging.



Hoe een dag aanvoelt

Geen drukbezette dagen

Geen schema dat je van activiteit naar activiteit duwt.

's Ochtends yoga en adem, terwijl de zon opkomt over de bergen. Overdag ruimte om te wandelen, te rusten, te lezen, of gewoon even niets te doen. Later klank, lichaamswerk, of stilte, wat die dag vraagt.

Mogelijkheden om extra activiteiten in te plannen zoals:

- Een workshop rauwe chocolade maken in de keuken van House of Light
- Therapeutische & intuïtieve massages
- Dansworkshops
- Wandelingen in de bergen langs watervallen en rondleidingen door de lokale witte dorpen
- Stranduitstapjes
- Flamenco-optreden

Zes dagen waarin niets moet en alles mag vertragen.

Terug naar rust. Terug naar jezelf.





Voor wie is dit?

Voor jou als je voelt dat je al een hele tijd op automatische piloot leeft.

Als je veel geeft aan anderen en jezelf onderweg wat bent kwijtgeraakt.
Als je lichaam verlangt naar rust zonder jezelf daarvoor te moeten afzonderen van de wereld. Als je er gewoon even tussenuit wil.

Twijfel je of je het alleen aandurft?

Je komt in een warme groep terecht.

Je bent nooit echt alleen.

Samen maken we er een mooie ervaring van.



Waarom deze retreat kiezen

Een warme groep

Een huis en domein helemaal voor ons, geen vreemden,
geen prikkels, geen verplichtingen.

Begeleiding van Malika

Die je al (jaren) kent en vertrouwt.
Dat maakt het verschil, je bent in goede handen.

Geen telefoon, geen moeten

Weg van alle verplichtingen, offline zijn, eindelijk eens écht tijd voor jezelf.

Persoonlijk & authentieke sfeer

Enkel aan jezelf moeten denken, omringd door gelijkgestemde mensen.



Praktisch

5 NACHTEN (6 dagen) · 15–20 SEPTEMBER 2027 · HOUSE OF LIGHT, ANDALUSIË

Gedeelde kamer

€ 1650

Per persoon, alles inbegrepen

Eigen kamer

€ 2000

Per persoon, alles inbegrepen

Inbegrepen

- Verblijf in House of Light en toegang tot alle faciliteiten
- Alle maaltijden (ontbijt, lunch & diner iedere dag)
- Volledig yoga- en retreatprogramma met Malika
- Persoonlijk vervoer van en naar de luchthaven
- Alle yoga materialen (matten, blokken, ...)

Niet inbegrepen

- Je reis naar Spanje zelf (vliegtuigticket & verzekering)
- Extra activiteiten (boekbaar via House Of Light)

In termijnen betalen kan

Bijvoorbeeld de helft bij boeking, de helft twee maanden voor vertrek, of maandelijkse afbetaling. We zoeken samen wat voor jou werkt.

📧 Interesse? Neem contact op info@withmalika.com en we begeleiden je vanaf het eerste moment.





JE WEET HET AL LANG.

Diep van binnen weet je wanneer het tijd is om even stil te staan.

Misschien is dit het moment.

Interesse of vragen?

info@withmalika.com

www.withmalika.com