

A minimalist scene with a large, soft rainbow arching across a light-colored wall. To the left, a set of white steps leads up. To the right, a small, leafy tree in a grey, textured pot stands on a light-colored floor. The overall atmosphere is calm and serene.

Holistic happiness health Journey

Coaching | Ceremonies | Retreats

In deze
persoonlijke
ontdekkingsreis
bewandel je
samen met mij
en andere
gelijkgestemde
dames, door
diverse thema's
gedurende jan
t/m juni 2026.



Een reis in je
binnenwereld,
een reis naar je
levensdoel,
thuishkomen bij
jezelf.

1 week
LIBIZA!

120+ uren in
groepsverband



2 live dagen
per maand

in Breda

10.00-17.00 uur



✦ Maximaal
10
deelnemers



Indiviuele huiswerk opdrachten
mogen ook in overleg bij Casa Happiness worden
gemaakt buiten de opleidingsdagen.





Datums:



17 & 18 jan
21 & 22 feb
14 & 15 mrt
11 & 12 apr
11 - 17 mei Ibiza
13 & 14 juni



Wanneer je een datum niet
kan dan mag je deze inhalen.

✧ Datums kunnen in overleg,
in groepsverband nog aangepast worden.

IBIZA

11/05 - 17/05

We verblijven in een prachtige villa, midden in de natuur en vlakbij de Balearenzee. Er liggen prachtige idyllische baaitjes op loopafstand op ons te wachten om hier te mediteren, picknicken, wandelen, zwemmen en genieten van de mooiste zonsondergangen.



Inhoud

Persoonlijk journal
Selflove + Shadow work Journal
2 boeken

Een werkmap met alle lesstof en opdrachten

Biotensor

Klankschaal + klopper

Edelsteen en wierook

Ceremonies & meditaties

Uitgebreide workshops & sessies

Verzorgde lunch tijdens lesdagen

7-daagse verblijf op Ibiza

incl. 5 dagen verzorgde programma +
ontbijt-lunch-diner

Certificaat

Dagprogramma indeling

10.00-12.00u

Meditatie, verbinding, theorie, schrijven in werkmap

12.00-12.45u

Lunch, verzorgd door Casa Happiness

12.45-15.45u

Praktijk, workshop/sessie

15.45-16.00u

Pauze

16.00-17.00u

Ruimte voor uitloop, vragen, integratie moment,
schrijven in journal, meditatie

MIND
Januari

1. HAPPINESS

THEMA'S

Innerlijk GELUK
Bron van het leven
Kern van ons bestaan
Spiritualiteit
Spiegelen
Innerlijk kind
Hogere en lagere zelf

✧ Workshop spiegelen

✧ Innerlijk kind meditatie

Uitspreken wat je doelen zijn
en schrijf ze voor jezelf op,
ontdek wat jouw levenspad en
zielsmissie is



ELEMENT
LUCHT



MIND

Januari

2.HAPPINESS COACHING

THEMA'S

Persoonlijk leiderschap

Ego posities

Schaduwkant

Positiviteit

Kernwaarden & behoeften

Resonerend boek uitkiezen

✧ Workshop positief denken

✧ Ontmoet je schaduwkant

Ego posities & communicatie

ELEMENT
LUCHT



MIND
Februari

3.BEWUSTWORDING

THEMA'S

Patronen herkennen en doorbreken
Hoe werken onze hersenen
Her-inneren en herprogrammeren
In het nu en moment zijn
Stress meten
Polyvagaal theorie
Zintuigen ont-prikkelen & kalmeren

✧ Bewustwording van
jouw visie & purpose

✧ Verbinden met je hogere zelf

Workshop essentiële oliën



ELEMENT
LUCHT

BODY ✨
Februari

4.CACAO CEREMONIE

THEMA'S

Gronding
Meditatie schrijven
Zelfliefde, rust en kalmte
Muziek
Kaartendeck
Uitleg plantmedicijn cacao,
blauwe lotus, golden teacher,
choco bliss en mexicana truffel

✧ Workshop cacao ceremonie

✧ Aarde Meditatie

Meditatie schrijven

ELEMENT
AARDE ✨



VRIJHEID

Iezelf vrij voelen, het fijnste gevoel wat er is!
Leer wat echte vrijheid is en hoe je dit voor
jezelf kunt creëren!

Ontdek je passies, omarm je talenten en leef
je droomleven door echt in jouw kracht te
gaan staan!



BODY
Maart

5.KLANKSCHALEN

THEMA'S

Klankreizen
SOUNDHEALING
Ontspanning
Yoga nidra
Verbinding
Klankmassage

✧ Workshop klankreis & klankmassage

✧ Yoga nidra meditatie

Jouw eigen ceremonie schrijven



ELEMENT
WATER

BODY

Maart



6. BIOTENSOR

THEMA'S

Hormonen, vitamines & mineralen
Bodyscan
Effectiviteit/tolerantie & ontstoren
Ruimtes reinigen
Chakra's
Edelstenen
Kaartendecken + boeken

✧ Workshop biotensor

✧ Chakra meditatie

Aan de slag met jouw biotensor

ELEMENT AARDE



BODY
April

7.BREATHWORK

THEMA'S

Rebirthing
Wombhealing
Ademwerk
Body reset
Focussen

Veiligheid & contra indicaties

✧ Workshop ademwerk &
techniek focussen

✧ Geboorte meditatie

Wombhealing sessie



ELEMENT
AARDE

SOUL

April



8. VOEDING

THEMA'S

Chinese geneeskunde

Ayurveda

Bloedgroep

Detoxing

Holistisch leven

❖ Workshop bewustwording van wie je bent, wat je doet en wat je eet

❖ Body Cleanse Meditatie

Retreat recepten voorbereiden,
smoothie's & sappen maken

ELEMENT VUUR







SOUL
Ibiza

9.DO YOUR MAGIC

THEMA'S

Hartverlangen

zielsmissie

Passievol leven

Vertrouwen

Healthy Lifestyle

Overlevings strategie

Intergratie

✧ In overgave zijn om volledig op je
eigen talenten te vertrouwen

✧ Faciliteer je eigen
workshop & ceremonie

Breathwork & Hearthealing



ELEMENT
WATER

SOUL

Ibiza



10.OWN IT

THEMA'S

Practice what you preach

Zintuigen

Sensualiteit

In het moment zijn

Offline

Holistisch leven

✧ Workshop open je hart

✧ Concept uitschrijven

Branding/Content shoot

ELEMENT WATER





AANKOMST

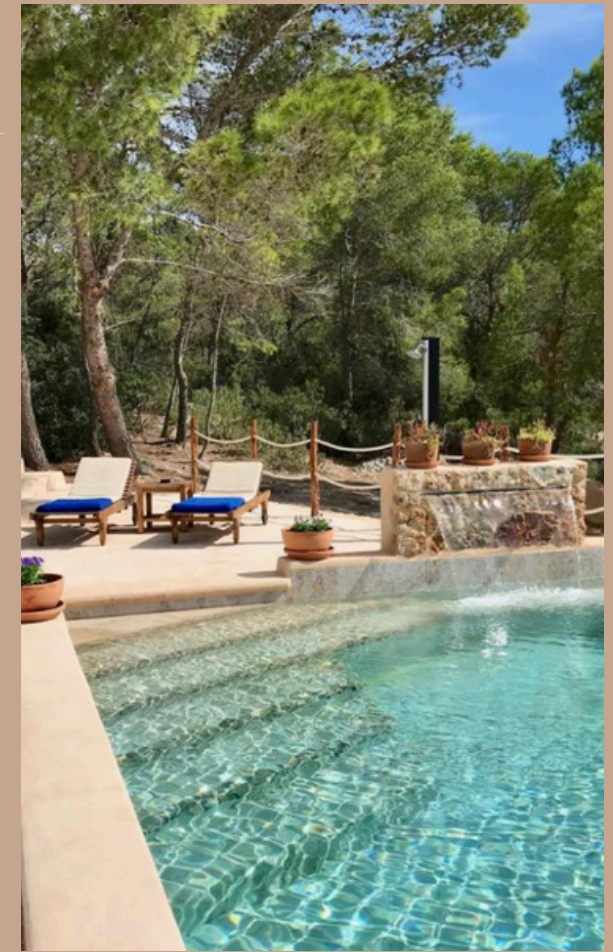
Op zondag 02/11 kom je aan op Ibiza, waar ik je bij de Airport opwacht om je een knuffel en warm welkom te geven.

Deze dag is nog vrij in te delen. De check-in is om 16:00u. ✨



VLEIETICKETS

De reis is excl. vliegtickets, dit omdat je zelf bepaald of je eerder wilt aankomen op het eiland en wellicht langer wilt blijven, hierin ben je helemaal vrij om dit zelf in te delen.



PROGRAMMA

Je verblijft 02/11 t/m 08/11 in de villa. Het programma duurt 5 dagen en start op 03/11. Je hebt 2 vrije dagen om het eiland te ontdekken, jouw concept verder te schrijven, alles laten integreren en vooral genieten van de rust en vrijheid.



VILLA IBIZA

Gelegen in het
zuidwesten
waar de rust je
verwelkomt.

Laad je op en dompel je
onder in de zachtste
zonnestralen en
heldere sterren. ✨



ZELFLIEFDE

Door lieve ogen naar jezelf
kijken om te verzachten.
Zelfliefde is een thema dat
verweven zit door de hele
opleiding. Ervaar een diepe
verbinding met jezelf.



VERBINDING

Door de verbinding te
herstellen met jezelf, kan je
ook meer in verbinding zijn
met je naasten.

Hier door ontstaan de
mooiste herinneringen,
diepgaande gesprekken en
waardevolle inzichten.



LOVE
Juni

10.BALANCE

THEMA'S

MET - Multidimensionale
Energie Transmissie
Volledig opladen
Feedback bespreken
Foto's ibiza ontvangen

✧ Numerologie workshop

✧ Hoe creëer je balans in je
werk en privé leven

FULL MOON BALANCE



ELEMENT
VUUR

LOVE

Juni



12.SHINE YOUR LIGHT

THEMA'S

Authenticiteit
Sta in je kracht
Innerlijk vuur
Spread the love
Manifesteren
Certificaat uitreiking

✧ Magical YINYOGA

✧ Authentieke zelf presentatie

NEW MOON MANIFEST

ELEMENT
VUUR



INVERSTERING

€4444,-

Mag in termijnen
betaald worden.
2 tot 12 termijnen
in 1 jaar tijd. ✨



Ik verdien met een
Weekend Retreat
gemiddeld €2220

In 2 weekend retreats kan je
jouw investering terug
verdienen. ✨



Ik verdien met 1
cacao ceremonie
gemiddeld 550,-

In gemiddeld 8 ceremonie's
heb je jouw investering eruit ✨

✨ Je verdiend met een
week Retreat
gemiddeld 10K



Someone said, maybe your path is
more difficult because your calling is higher.
So make it happen.
Do it for you.

