

Vakantieweek voor verbinding en erotiek

Zondag 15 september - zaterdag 21 september 2024

Retraite in Portugal voor stellen om de weg terug te vinden naar intimiteit en seksualiteit

De liefde is voor jullie nog steeds voelbaar en jullie werken eraan om dit zo te houden. Alleen op het gebied van intimiteit en seksualiteit missen jullie veel, zoals:

- bij (een van) beiden de zin in seks
- de diepgaande connectie
- overbruggen van een verschil in seksueel verlangen
- variatie en opwinding in de slaapkamer
- de aantrekkingskracht

Jullie zijn niet de enigen. Uit onderzoek* blijkt dat stellen hun seksleven bij een langdurige relatie een onvoldoende geven en dat bij velen de sleur erin is geslopen. De meest voorkomende redenen waardoor de verdieping of spanning verdwijnt zijn een gebrek aan ontspanning, tijd en energie en niet praten over intimiteit en seks.



Vakantie en de liefde vieren

In deze vakantieweek gaan jullie in elkaar investeren met als resultaat dat jullie emotionele band verstevigt en jullie erotische vlam weer brandt. De focus van deze week ligt op speelsheid, sensualiteit en seksuele beleving. Onder onze begeleiding doen jullie, samen met een 5-tal andere stellen, oefeningen en ervaringen op die jullie daarna met z'n tweeën verder zullen verdiepen. Naast het relatiewerk is er in deze week voldoende tijd om te genieten van de prachtige vakantiesfeer op dit landgoed in Portugal.

Wat jullie kunnen verwachten:

- **Inspirerende vakantiebestemming:** Een prachtig Portugees landgoed met 4 hectare grond, inclusief zwembad, biologische groenten en fruit, heerlijk verzorgd ontbijt en avonddiner, privékamer in het guesthouse of de villa.
- **Oefeningen voor diepe verbinding:** Jullie leren nieuwe manieren om contact te maken, emoties te delen en op een dieper niveau met elkaar te verbinden. Je gaat je relatie ervaren als leerzame plek voor je eigen groei.
- **Uitbreiden van intiem en seksueel repertoire:** Samen ontdek je de geheimen van een bevredigend seksleven door meer communicatie en nieuwe manieren om samen te genieten. Zodra je merkt dat je je weer voor elkaar open kunt stellen, kun je samen nieuwe hoogtes bereiken.
- **Vrije tijd:** Je kunt heerlijk een duik in het zwembad nemen, of wandelen en lummelen op het landgoed. In de omgeving kun je bijvoorbeeld een bezoek brengen aan het dorpje Ferro (op 20 minuten lopen), of de straatkunst route in Covilha of een stukje van de Camino lopen.
- **Ervaren begeleiders:** Profiteer van onze expertises in ervaringsgerichte relatietherapie, seksuologie en lichaamswerk. Wij ondersteunen bij het overwinnen van obstakels en het ontdekken van nieuwe mogelijkheden.

Begin samen aan een nieuw hoofdstuk vol liefde, passie en verbondenheid

Waar, wanneer, kosten

Datum: zondag 15 september - zaterdag 21 september

Locatie: Ferro, Portugal op het Landgoed Quinta da Portela, Ferro, Covilhã van Henriëtte Versteijnen en haar partner Kees van der Guchte.

Kosten: €1750,- (verblijf, eten, training) exclusief reiskosten per stel.

Voor wie

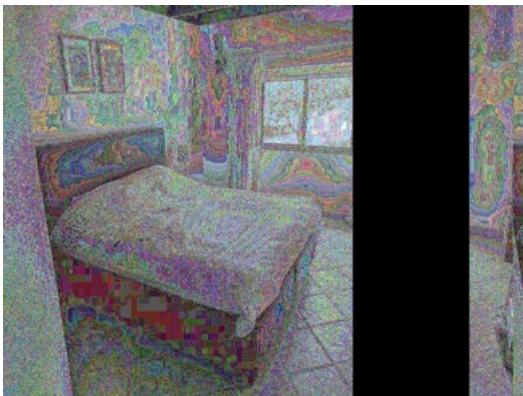
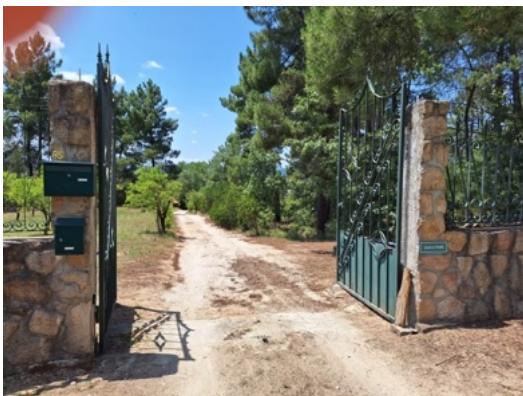
Voor stellen die voelen en weten dat de liefde er is, maar bij wie die liefde te weinig gevoeld en gevierd wordt in de seksualiteit. Het werken aan intimiteit en seksualiteit vraagt naast een gerichtheid naar buiten, ook het contact maken met je eigen verlangens, afkeer, belemmeringen en mogelijkheden. Het is daarom wenselijk dat je beiden contact kunt maken met je gevoel en bereid bent hier open over te zijn.

We werken in totaal met maximaal 5 stellen.

Waar ga je mee naar huis:

- weten waarvan je aan gaat en wat je prikkelt
- meer ontwikkelde sensuele handen
- kennis en uitspreken van je eigen erotische waarde en wensen
- afstemming op je jezelf en op je partner
- dat je samen kunt genieten
- je eigen en de anders heerlijkheid ervaren

Het wordt een week waarin je de kwaliteit en de vitaliteit van je relatie weer bewust wordt en ervaart. Het is ons werk jullie te helpen in de relatie zowel je eigen behoeftes centraal te stellen als de verbinding te behouden. Dat gaat niet altijd vanzelf. Soms is het nodig beter op te komen voor jezelf, je schaamte onder ogen te komen of vergeving te vragen. Een oude pijn helen maakt dat jullie je vrijer voelen en weer kunnen genieten.



Het programma

De aankomst is op zondag 13 september. In de avond zullen we met elkaar dineren en kennismaken.

Op maandag en woensdag vullen we twee dagdelen met oefeningen rondom intimiteit en seksualiteit, een ander dagdeel zijn jullie vrij.

Op dinsdag en donderdag hebben jullie de dag helemaal voor jezelf.

De laatste twee dagdelen waarin we in de groep werken en afsluiten is op vrijdag.

Zaterdag is in principe de vertrek dag, maar zondag vertrekken is ook een optie.

Voor het werken in de groep creëren we een veilige setting. Alle oefeningen die we doen in de groep zal met kleding aan zijn. (Bloter) experimenteren kan in de sfeer van jullie eigen kamer. Naast het werken in de groep is er ook gelegenheid om als stel of individueel een verdiepende sessie van de begeleiders te krijgen.

Een week vol genieten, erotisch onthullen, verbinding, ontspanning, sensualiteit, warmte, tijd en ruimte

De reis

De reis naar deze mooie plek kost een dag. In de ochtend vertrekken jullie vanuit Nederland en eind van middag kom je op de locatie aan.

Een vlucht naar Lissabon duurt ongeveer 2,5 uur. Daarna nemen jullie de flixbus vanuit Lissabon naar Covilha die er 3 uur 10 minuten over doet. Daar word je door ons opgehaald en ben je binnen 10 minuten op de eindbestemming.

Het prijzen van een vlucht liggen tussen de €150-200,- en de bus €20-25,-.

Een auto huren op de luchthaven kan natuurlijk ook. Tijdens het programma heb je in principe geen auto nodig als je op de rustdagen genoeg hebt aan wandelen en dorpjes in de omgeving bezoeken en lummelen op het landgoed.

Het eten

In de ochtend staat er een ontbijtbuffet met vers fruit, yoghurt, granen, brood en beleg, koffie en thee gereed in de gemeenschappelijke eetruimte.

De lunch bestaat uit soep en salades en het avonddiner uit twee gangen.

De maaltijden kunnen jullie naar keuze gezamenlijk of op een privé plek op het landgoed nuttigen.

Begeleiders

In deze week bundelen wij onze ervaringen in het begeleiden van individuen en stellen op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Henriëtte en Eline delen dezelfde passie om stellen te laten ervaren hoe de liefde in relaties authentiek en vitaal kan zijn.



Henriette Versteijnen

Als seksuoloog en lichaamswerker nodigt zij mensen uit om zich meer te openen voor de stroom van Eros in hun lichaam en hun leven. Met Eros bedoelt zij niet alleen seksualiteit en intimiteit met een liefdespartner, maar ook ons vermogen om onszelf te beminnen, uit te reiken naar anderen en sensueel te genieten van het leven.

Al ruim 35 jaar werkt zij in de geestelijke gezondheidszorg met als wens ons welzijn op het gebied van intimiteit en seksualiteit te vergroten op alle niveaus: lichamelijk, geestelijk, emotioneel, relationeel en spiritueel. Vanuit haar prachtige huis in Portugal ondersteunt ze mannen, vrouwen en stellen bij hun vragen en worstelingen op het vlak van seksualiteit en intieme relaties, momenteel vooral via onlinebehandeling.

Zelf kent ze de worstelingen goed, na 26 jaar huwelijk en als moeder van drie volwassen kinderen. Samen met haar huidige man Kees beleeft ze nu volop dat erotiek (leef)tijdloos is. Haar eigen ervaringen op pad van werken aan je relatie, toch uit elkaar groeien, alleen verder gaan en opnieuw je weg vinden in verbindingen met anderen zijn een belangrijke bron voor haar werk.

Haar zoektocht naar betere antwoorden leidde haar naar meditatie en mindfulness, een graad in Comparative Religion, een vierjarige opleiding in Iokai Shiatsu en vele cursussen en retraites in Tibetaans boeddhisme, traditionele tantra en moderne Joodse mystiek.

Sinds 2015 is zij in relatie met Kees van de Guchte, met wie ze vanaf 2023 woont op Quinta da Portela, Ferro, Covilhã. Een mooi landgoed aan de oostkant van de Serra da Estrela in midden Portugal. Dit is een plek voor verdieping en ecologisch leven in de natuur.

Eline Blom

Als een gepassioneerde haptotherapeut en relatietherapeut, is het haar missie om anderen te begeleiden op hun eigen reis naar (zelf)liefde en verbinding. Door de taal van het lijf en het gevoelsleven te leren verstaan, helpt zij mensen om werkelijk zichzelf te zijn, in volle verbinding met anderen. Zij blijft zich iedere keer verwonderen als dit tijdens sessies ontstaat en hoe cliënten dit kunnen integreren in hun leven.

Als kind al, voelde zij de lichamelijke uitdrukking van liefde, die vaak krachtiger was dan woorden. Het begrijpen van lichaamstaal werd een tweede natuur voor haar. Hierdoor voelde de stap van haar eerdere werk als communicatieadviseur naar haptotherapeut als een hele natuurlijke. Sinds 2011 heeft ze haar eigen succesvolle praktijk in Haarlem.

Door haar eigen zoektocht naar hoe de liefde en liefdesrelaties werken, was het specialiseren in relaties een logische vervolgstap. Haar ervaringsgerichte benadering maakt haar werkwijze uniek en effectief. Dat liefde een echte hartzaak is die het verstand te boven gaat, ontdekte zij 23 jaar geleden door te kiezen voor een vrouw als partner. Samen met haar heeft zij een zoon van 12, met dank aan lieve vrienden.

Eline beseft steeds meer dat maken van de keuzes op basis van een dieper gevoel van waarheid de meest duurzame zijn. De non-duale benadering bevestigde haar dieper weten en spiritualiteit en sjamanisme raakt steeds meer geïntegreerd in haar leven en praktijk.

**Mis deze kans niet om liefde en lust
in je relatie weer te verbinden!**

Aanmelden

Jullie kunnen je aanmelden door één ons een e-mail te sturen.

Henriette Versteijnen, henrietteversteijnen.hv@gmail.com of 06-41249880.
<https://www.reconnect-to-eros.com>

Eline Blom, eline@speelruimte-haptonomie.nl of 06-46060292
www.speelruimte-haptonomie.nl

*Online seksenquête Psychologie Magazine 2023.