

Jouw persoonlijke retraite

*Een gepersonaliseerde reis
tijdens een unieke retraite in Portugal*

Bem Vindo!

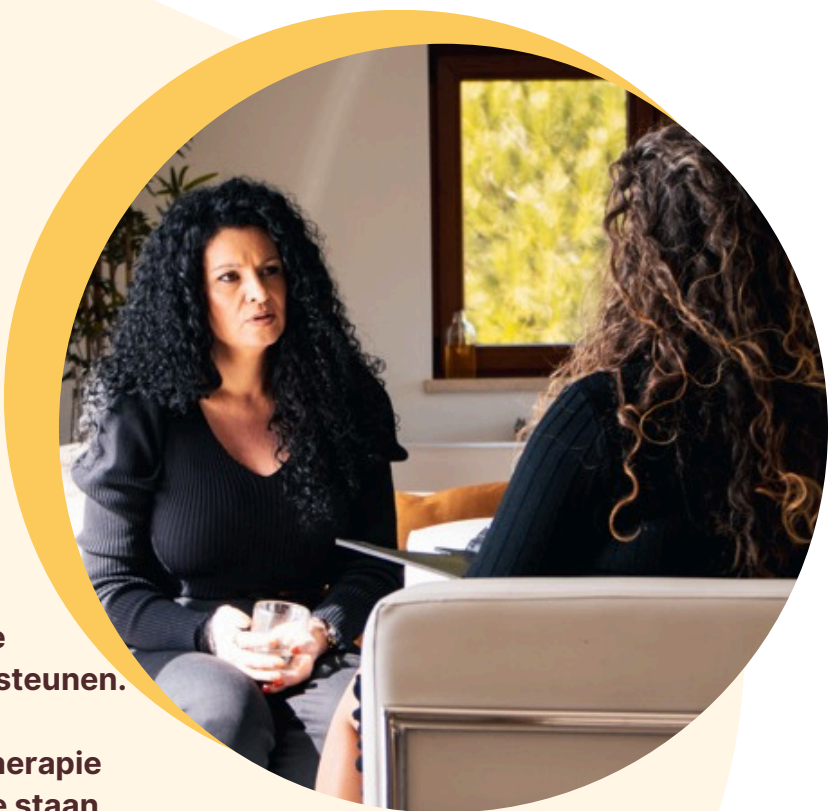
Oftewel “Welkom” in Portugal

Wellicht ben jij op dit moment op zoek naar rust, helderheid of ondersteuning in hetgeen dat je doormaakt.

Deze individuele inspiratiegids hebben wij voor jou geschreven om jou meer inzicht te geven in de mogelijkheden om dit te ondersteunen.

Een gepersonaliseerde retraite of procestherapie bij Serena Vista geeft je de kans om stil te staan en écht te luisteren naar je lichaam, je gevoel, en wat er diep van binnen speelt.

Het is een uitnodiging tot bewustwording, heling en persoonlijke groei in jouw tempo.



Bij procestherapie zien we dat veel mensen voor het eerst in lange tijd écht contact maken met zichzelf.

De transformatie ontstaat wanneer je jezelf simpelweg toestaat aanwezig te zijn, zonder te oordelen. Met een open hart en zachte blik naar jezelf.

Oude patronen worden zichtbaar, emoties krijgen ruimte en er ontstaat helderheid over wat werkelijk belangrijk is.

Het is geen snelle oplossing maar een diepgaand proces dat je ondersteunt om van binnenuit te veranderen op een manier die duurzaam en wezenlijk is. Of je nu midden in een grote levensverandering zit, herstellende bent van verlies of simpelweg verlangt naar meer balans: je hoeft het niet alleen te doen.

Dit is jouw moment om adem te halen, te vertragen en nieuwsgierig te zijn naar wat zich aandient. We nodigen je uit om deze gids op je gemak door te nemen en te voelen wat bij jou past.



“Uit balans?” Herken jij jezelf?

Het uit evenwicht raken kan je gezondheid behoorlijk in de weg zitten. Onderstaand een paar voorbeelden die je ongetwijfeld zult herkennen:

Emotionele stress

Bepaalde levensgebeurtenissen kunnen intense emoties teweegbrengen, zoals verdriet, boosheid en angst. Het langdurig blootstaan aan heftige emoties kan leiden tot chronische stress die de algehele gezondheid kan beïnvloeden.

Psychologische impact

Een trauma of onverwerkte rouw kan ook leiden tot psychische gevolgen zoals een depressie, angststoornissen of zelfs een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dit kan je dagelijks functioneren aanzienlijk beïnvloeden.

Fysieke gezondheid

Onze psychische gezondheid is verbonden met onze fysieke gezondheid. Chronische stress als gevolg van traumatische gebeurtenissen kan leiden tot een verhoogd risico op fysieke gezondheidsproblemen, waaronder bijvoorbeeld slaapproblemen, spijsverteringsstoornissen en hart- en vaatziekten.

Relaties en sociaal leven

Trauma en rouw ervaringen kunnen ook van invloed zijn op relaties en sociale interacties. Mensen kunnen zich terugtrekken uit hun sociale netwerken, wat verdere isolatie en emotioneel lijden kan veroorzaken.

Persoonlijke retraite



Proces therapie

Jouw pad, jouw keuze

Een retraite is primair gericht op afzondering, bezinning en zelfonderzoek in een rustige omgeving. Het biedt een onderbreking van de dagelijkse routine om tot rust te komen, op te laden en inzichten te verkrijgen over jezelf en je leven. Het kan stress verminderen, mindfulness bevorderen en een gevoel van innerlijke balans herstellen.

Doel

Algemeen welzijn,
persoonlijke groei
Stressvermindering,
bezinning, inspiratie

Focus & indicatie

Retraites kennen een gestructureerd programma met activiteiten zoals meditatie, yoga, ademhalingsoefeningen, wandelingen in de natuur, en soms workshops. De nadruk ligt op zelfgeleide introspectie en het ervaren van rust, ondersteund door professionele begeleiding. Er is veel ruimte voor persoonlijke reflectie en het "zijn".

Aanpak

Een retraite is niet primair gericht op het behandelen van specifieke psychische klachten of diepgewortelde trauma's. Hoewel het welzijn kan bevorderen en tot nieuwe inzichten kan leiden die problemen verlichten, is het geen vervanging voor psychotherapie bij complexe problematiek.

Probleem gerichtheid

Procestherapie is gericht op het behandelen van specifieke psychische problemen, emotionele moeilijkheden, gedragspatronen of trauma's. Het doel is om dieperliggende oorzaken te identificeren, te verwerken en te transformeren, zodat de cliënt duurzame verandering kan bewerkstelligen in zijn leven.

Probleemoplossing,
diepgaande verwerking
aan de psyche gerelateerde klachten,
trauma's, hardnekkige patronen

Procestherapie is een individueel behandel proces. Het omvat gestructureerde sessies waarin de cliënt en therapeut samenwerken om problematiek te exploreren. Dit kan door middel van gesprekken, specifieke oefeningen, technieken (bijv. cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie, regressietherapie) en het werken met emoties en lichamelijke sensaties. De term 'procestherapie' duidt op een therapie vorm die de nadruk legt op het doorlopen van een reeks fasen, waarin de cliënt actief betrokken is bij zijn of haar eigen helingsproces.

Procestherapie is sterk probleemgericht. Het richt zich specifiek op de klachten, symptomen of patronen die de cliënt ervaart en waarvoor hij of zij hulp zoekt.

De uitleg van procestherapie,

Wat is procestherapie?

Procestherapie is een persoonlijke vorm van therapeutische begeleiding die speciaal voor jou op maat wordt gemaakt. Dit gebeurt in een rustige, veilige omgeving waar ruimte is om volledig tot jezelf te komen.

In tegenstelling tot standaard behandeltrajecten, draait het hier echt om jouw unieke proces en wat jij op dat moment nodig hebt.

Elke dag staat in het teken van 2 tot 3 uur therapie, waarin je begeleid wordt om te voelen, te ontdekken en te doorleven wat er in jou speelt. Naast deze sessies is er bewust tijd gereserveerd voor rust, reflectie en het integreren van alles wat je hebt ervaren. Zo krijgt je lichaam en geest de kans om de veranderingen op een natuurlijke manier te verwerken.

Het hele verblijf wordt afgestemd op jouw persoonlijke behoeften en tempo, zodat je met vertrouwen en veiligheid kunt werken aan transformatie en groei. Hierdoor ontstaat er een nieuwe situatie waarin je oude patronen kunt loslaten en nieuwe inzichten kunt verwelkomen.

Zo wordt jouw persoonlijke retraite niet alleen een moment van ontspanning, maar ook een krachtige stap in jouw persoonlijke ontwikkeling.

Voor wie is procestherapie?

Procestherapie is bedoeld voor iedereen die merkt dat hij of zij vastloopt in het dagelijks leven, worstelt met terugkerende patronen, of te maken heeft (gehad) met ingrijpende gebeurtenissen die het leven hebben beïnvloed. Of je nu tegen persoonlijke blokkades aanloopt, moeite hebt met veranderingen, of gevoelens wilt verwerken die nog onrust geven, procestherapie kan je ondersteunen in jouw unieke proces van groei en herstel.

Bij Serena Vista zijn zowel volwassenen als jong volwassenen van harte welkom. Tevens is het ook mogelijk om dit proces samen met een partner, vriend(in) of familielid te doorlopen. Dit kan waardevol zijn wanneer jullie samen een moeilijke periode doormaken en elkaar willen ondersteunen op een liefdevolle en bewuste manier.

Zo bieden we een veilige en persoonlijke begeleiding, waarbij altijd wordt aangesloten bij jouw behoeften en situatie.





Aandachtsgebieden binnen Procestherapie

Procestherapie richt zich op een breed scala aan thema's en problematieken die je kunnen belemmeren om balans en welzijn in je leven te ervaren. Het ondersteunt je bij het doorvoelen en integreren van emoties en ervaringen die soms diep verstopt liggen of lastig te plaatsen zijn. Of je nu worstelt met stress, verlies, trauma, relatieproblemen of ingrijpende levensveranderingen, procestherapie biedt een veilige en vertrouwde ruimte om deze uitdagingen te onderzoeken, te begrijpen en stap voor stap te transformeren.

Aandachtsgebieden die kunnen worden behandeld:

Trauma verwerking

Trauma laat vaak diepe sporen achter in lichaam en geest. Procestherapie helpt je om deze ervaringen op een veilige manier te doorvoelen, te verwerken en een plek te geven, zodat je weer ruimte ervaart om te leven.

Angsten en angstoornissen

Angst kan je dagelijks functioneren beperken en onrust veroorzaken. Met procestherapie leer je je angsten te onderzoeken, te begrijpen en er op een zachte manier mee om te gaan, zodat ze minder grip op je krijgen.

Communicatie problematiek

Last van moeite met uiten wat je voelt of bedoelt? Procestherapie kan helpen om beter te leren luisteren naar jezelf en anderen, waardoor je helderder en met meer vertrouwen kunt communiceren.

Hechtings problemen

Hechtingsproblemen ontstaan vaak door ervaringen uit het verleden en kunnen invloed hebben op hoe je relaties aangaat. In procestherapie werk je aan het herkennen en helen van deze patronen, zodat je meer verbinding kunt ervaren.

Psychosomatische klachten

Lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak kunnen voortkomen uit onbewuste emoties. Procestherapie helpt je om het verband tussen lichaam en geest te ontdekken en zo de klachten te verzachten.

Rouwverwerking (bij overlijden van een dierbare)

Verlies van een dierbare raakt diep. Deze therapie ondersteunt je in het doorleven van je verdriet, zodat je op jouw eigen tempo ruimte kunt maken voor troost en acceptatie.

Rouwverwerking (bij het verlies van een baan of relatie)

Ook het verliezen van werk, een thuis of een relatie kan veel impact hebben. Procestherapie biedt een veilige plek om het verlies te erkennen, te verwerken en nieuwe stappen te zetten.

Relaties

Of het nu gaat om familie, vriendschap of liefde, relaties kunnen uitdagend zijn. In procestherapie onderzoek je je eigen patronen en leer je hoe je op een gezonde manier verbinding kunt maken en behouden.



Burn-out

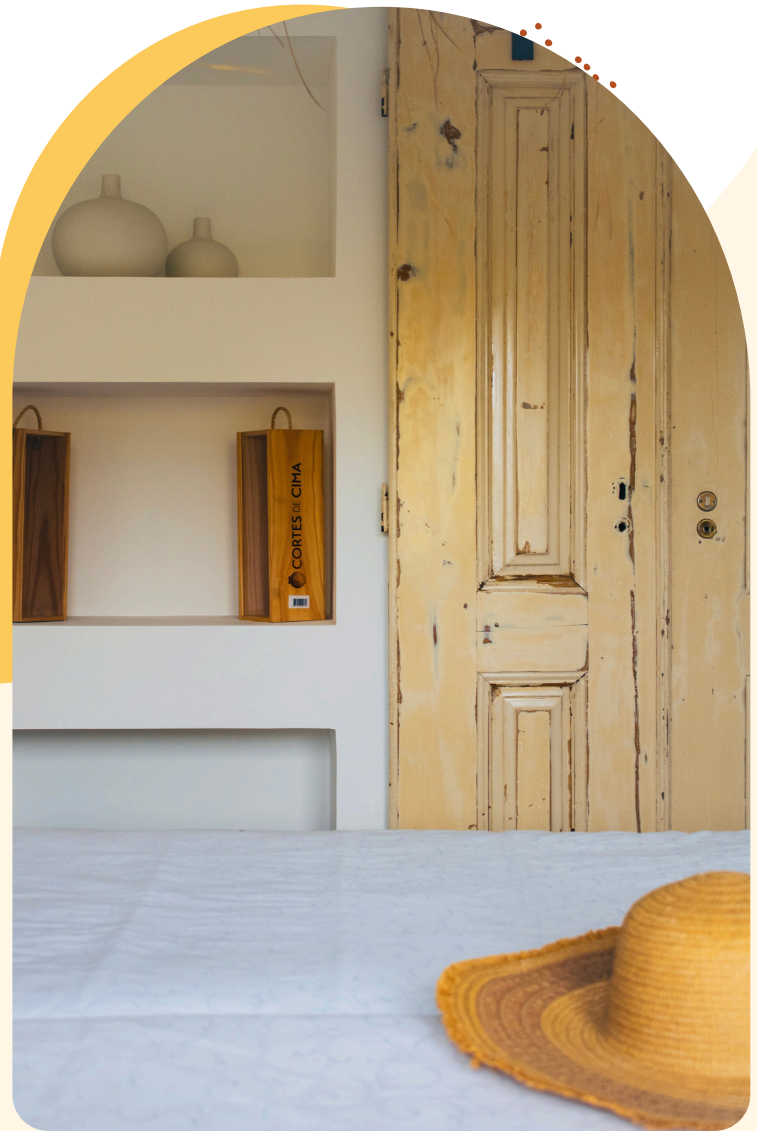
Een (aankomende) burn-out ontstaat vaak door langdurige stress en overbelasting, waarbij je lichaam en geest uitgeput raken.

Het is meer dan alleen moe zijn; het voelt als een diepe vermoeidheid die niet zomaar weggaat, gepaard met gevoelens van onmacht, leegte en soms zelfs vervreemding van jezelf.

In procestherapie krijg je de ruimte om deze signalen serieus te nemen en de onderliggende patronen te onderzoeken die tot de burn-out hebben geleid.

Door bewust te voelen wat er in je lichaam en emoties speelt, leer je stap voor stap weer contact te maken met je energie en grenzen. Zo werk je niet alleen aan herstel, maar ook aan het creëren van een gezondere balans en veerkracht voor de toekomst.

Het proces verloopt in jouw tempo, met aandacht voor zachtheid en zelfcompassie.



Naast de genoemde onderwerpen zijn er natuurlijk nog veel meer thema's waarbij procestherapie kan ondersteunen.

Denk bijvoorbeeld aan onzekerheid, perfectionisme, problemen rondom zelfvertrouwen, lage eigenwaarde, verlies van levensvreugde, chronische stress, existentiële vragen of het omgaan met veranderingen en overgangen in het leven.

Procestherapie biedt altijd ruimte om jouw persoonlijke thema's en uitdagingen te onderzoeken, zodat je op een veilige en begeleide manier jouw eigen weg kunt vinden naar meer balans en innerlijke rust.



Programma: Een voorbeeld van een persoonlijk programma van 5 dagen.

Voor je aankomst bij Serena Vista

In een persoonlijke intake voor aankomst zullen we samen kijken hoe we jouw persoonlijke programma gaan invullen. waar je behoefte aan hebt en welke thema's jij voor jezelf wilt aanpakken

Dag 1 Aankomst

Je komt aan in een rustige omgeving en krijgt de ruimte om te landen. We maken kennis, stemmen af en creëren samen een vertrouwde omgeving voor jouw proces. De focus ligt op aarden, voelen waar je nu bent, en je openen voor wat gaat komen.

Dag 2 Voelen en Verkennen

Vandaag gaan we dieper in op wat er zich in je aandient. We onderzoeken patronen, emoties en lichamelijke sensaties. Dit is de fase van bewustwording en verkenning, waarin je meer in contact komt met je innerlijke wereld.

Dag 3 Loslaten en Doorvoelen

In deze fase geef je ruimte aan dat wat vastzit, zonder te oordelen. Door te voelen en door te leven, ontstaat er beweging en kunnen vastgezette emoties en herinneringen loskomen.

Dag 4 Integreren en Nieuwe Ruimte

Je gaat ervaren wat er verandert en wat er nieuw ontstaat. Het draait om het integreren van inzichten en gevoelens, en het oefenen met het maken van bewuste keuzes die passen bij jouw proces.

Dag 5 Afronden en Terugkeren

De laatste dag staat in het teken van afronding. We reflecteren op het proces, maken plannen voor de tijd na de retraite en zorgen voor een zachte overgang terug naar het dagelijks leven.

*Het voorbeeld van dit persoonlijk programma inclusief
verblijf is er vanaf € 1.495 p/p*

Over Serena Vista

Serena Vista is met name een plek om weer even tot je zelf te komen. Voor diegenen die op zoek zijn naar onthaasting, innerlijke rust en ontspanning. Gelegen in een rustige omgeving, biedt Serena Vista een luxe accommodatie en een scala aan therapeutische sessies zoals, yoga, meditatie, massage en persoonlijke coaching & therapie.

Maar daarnaast is bieden wij ook nog het volgende:

Boutique Hotel:

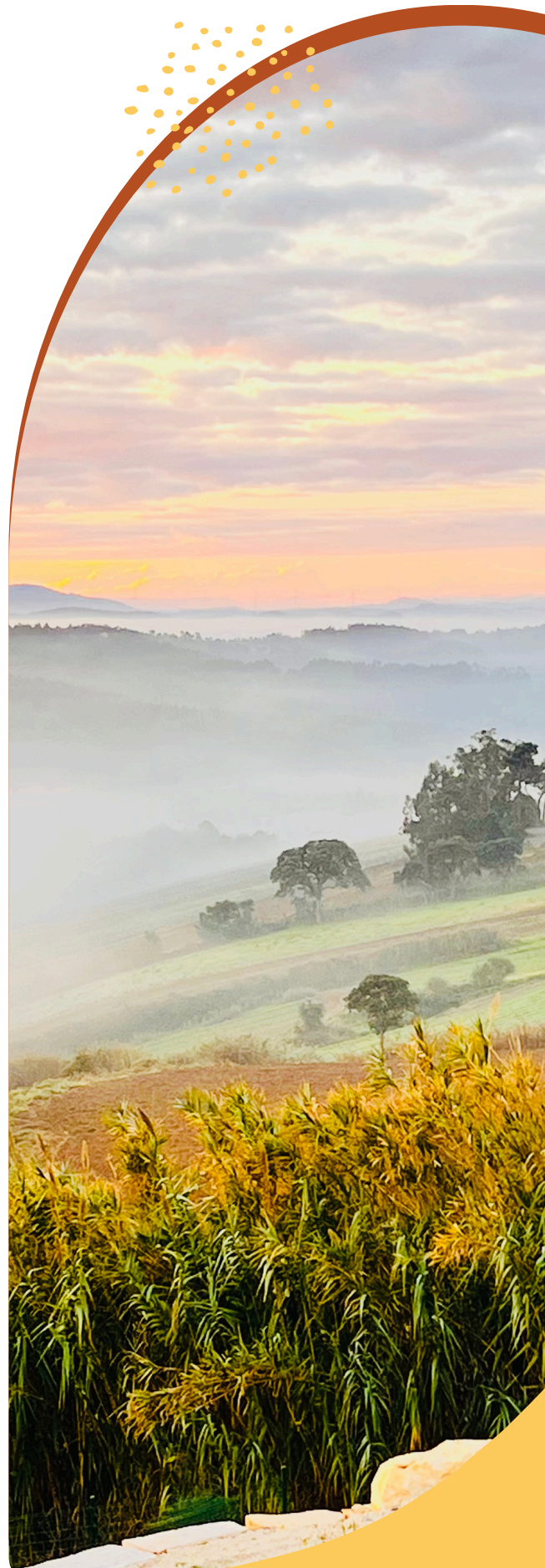
Serena Vista beschikt over 3 luxe suites en een studio voorzien van een eigen badkamer. De kamers zijn ruim en ademen de rust van de natuur en de omgeving. Serena Vista is een adult only accommodatie, dus absolute rust is gegarandeerd. Een verblijf bij Serena Vista in het boutique hotel verplicht u niet om deel te nemen aan enige activiteit. Voor een heerlijke rustgevende vakantie met uw partner bent u dan zeker op het juiste adres!

Wellness & Ontspanning

Uw verblijf in een adembenemende serene omgeving doet u alleen al ontspannen. Mocht u uzelf nog meer willen verwennen is er de mogelijkheid om een inspirerende yoga les, een relaxte soundhealing of een heerlijk ontspannen of juist stevige massage te boeken. Het Serena Vista team staat klaar om uw een maximaal ontspannen verblijf te bezorgen.

Goed Bereikbaar en gelegen in een rustige omgeving

Op 40 minuten van de mondaine hoofdstad en luchthaven van Lissabon ligt in het heuvelachtige landschap het landgoed "Serena Vista". Met de liefelijke stadjes in de nabijheid en de vele, rustige stranden van de aangrenzende kust in de directe omgeving is er voor iedere gast voldoende ontspanning, cultuur en vertier te vinden.





Over Serena Vista

Coaching en professionele therapie

Bij Serena Vista kun je terecht voor persoonlijke coaching en therapie in een serene omgeving. Soms is een goed gesprek al voldoende voor een heldere ingeving, maar ook diepgaandere trajecten behoren tot de mogelijkheden.

Onze meerdaagse therapieën helpen je bij het overwinnen van blokkades zoals trauma's, verlies, angsten of onzekerheid. In een comfortabele setting werk je samen met een professionele therapeut aan jezelf door middel van diepgaande gesprekken en praktische oefeningen. Na afloop beschik je over waardevolle tools en inzichten om zelfstandig verder te gaan. Ook bieden we nazorg, zelfs na terugkeer naar huis, om je te ondersteunen bij eventuele terugvallen.

Daarnaast bieden we diverse coaching trajecten aan. In een rustige ambiance en met begeleiding van een personal coach start je hier mogelijk een nieuw hoofdstuk in je leven. Door gestructureerde gesprekken, reflectie en gerichte acties helpt een coach je obstakels te overwinnen, nieuwe perspectieven te ontdekken en positieve veranderingen te realiseren.

Of je nu behoefte hebt aan een kort verhelderend gesprek of een intensiever traject, bij Serena Vista staan we voor je klaar om je te ondersteunen op jouw pad naar welzijn en persoonlijke groei.

Goed Bereikbaar en gelegen in een rustige omgeving

Op 40 minuten van de mondaine hoofdstad en luchthaven van Lissabon ligt in het heuvelachtige landschap het landgoed "Serena Vista". Met de liefelijke stadjes in de nabijheid en de vele, rustige stranden van de aangrenzende kust in de directe omgeving is er voor iedere gast voldoende ontspanning, cultuur en vertier te vinden.

Ontmoet ons team:

Sandra Alferes Dias

Samen met haar man Ronald Broekhuijzen is Sandra Alferes Dias oprichtster en eigenaar van Serena Vista. Als professioneel therapeut is zij al meer dan 25 jaar actief en heeft al tientallen volwassen, adolescenten en kinderen geholpen in de weg naar mentale gezondheid en geluk

De specialiteiten van Sandra zijn o.a.

- **Familieopstellingen**
- **Regressie & reïncarnatie therapie**
- **Trauma/ EMDR/ Rouw verwerking**
- **Coaching**



Carla Buytendijk

De specialiteiten van Carla zijn o.a.;

Yin & HathaYoga
Meditaties
Soundhealing
Klankschalen



Brigitte Canepa

De specialiteiten van Brigitte zijn o.a

Therapeutische massages
Somatic Psychotherapy
Body reading



Itai Sevarin



De specialiteiten van Itai zijn o.a.

Actieve meditaties
Ademwerk
Grinberg method



Veelgestelde *vragen*

Wat is het verschil tussen therapie en coaching?

Coaching richt zich op doelen en toekomst, therapie op het verwerken van het verleden en het begrijpen van emoties en patronen. In procestherapie combineren we beide.

Hoe lang duurt een sessie

Na een stilte moment in de ochtend volgt een heerlijk en gezond ontbijt. Daarna starten de dagelijkse sessies die 2 tot 3 uur duren. In de middag heb je alle tijd voor jezelf. Reflecteren bij het zwembad, gebruik maken van een overheerlijke massage of sound-healing. en meer!

Wat gebeurt er tijdens de eerste sessie?

We maken eerst verbinding. Je deelt waar je staat, wat je voelt en waar je tegenaan loopt. Van daaruit ontstaat jouw persoonlijke traject.

Hoeveel deelnemers zijn er tijdens een individuele retraite?

Tijdens een gepersonaliseerde retraite zijn er maximaal 2 deelnemers die afzonderlijk van elkaar hun eigen programma volgen en krijgt een ieder voldoende tijd voor zijn eigen proces. Sommige activiteiten zoals bijvoorbeeld Yoga of een meditatie kunnen gezamenlijk worden gedaan



Tot slot,

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om deze inspiratiegids te lezen. Misschien ben je geraakt door wat je herkende, misschien voelde je een verlangen om dichterbij jezelf te komen.

Wat je ook hebt meegenomen uit deze gids; een inzicht, een gevoel van herkenning, een sprankje hoop, weet dat het begin is van iets nieuws. Jouw proces mag er zijn en je hoeft het niet alleen te doen.

Bij Serena Vista nodigen we je uit om in alle rust, op jouw tempo, te onderzoeken wat er in jou leeft. Een kans om opnieuw verbinding te maken met jezelf.

Voel je welkom om contact met ons op te nemen als je merkt dat je klaar bent voor je volgende stap. We begeleiden je graag op jouw unieke pad, een pad op weg naar helderheid, heling en innerlijke rust.

Het team van Serena Vista,
Sandra Alferes Dias



Serena Vista LDA
Santa Barbara LNH Portugal
www.serenavista.nl
hello.serenavista@gmail.com

