

BEWUSTWORDING, BEZIELD LEVEN EN PERSOONLIJKE GROEI



Conny Van Hees

**EEN UNIEKE VOEL- EN
INSPIRATIEWEEK
'KRACHTIG JEZELF ZIJN'**

**ANDALUSIË SPANJE
9 T/M 14 MAART 2026**

Een initiatief van Casa Moum samen met :**RÍSE**

Krachtig Jezelf Zijn – Een unieke voel- en inspiratie week in Spanje

Na de verbindende inspiratieavonden rond het thema ‘Krachtig Jezelf Zijn’, is het tijd voor een vervolg... meer verdiepend, krachtiger en compleet. En op een plek waar ruimte is – letterlijk en figuurlijk – om jezelf écht te ontmoeten en te voelen.

‘Krachtig Jezelf Zijn’ gaat naar Spanje, naar onze ‘Casa Moum ‘ in de bergen. Daar waar de energie van nature sterk is. **Van 9 t/m 14 maart 2026** nodig ik jou uit voor een inzichtelijke week in het hart van Andalusië. Geen vast programma, geen opgelegde structuur. Wel: een volledig afgestemde, persoonlijke 6-daagse ervaring die doorwerkt bij terugkomst.

Alles is afgestemd op wat jij nodig hebt – jouw proces, jouw tempo, jouw thema’s. Een inspiratie- en voelweek waarin je op een zachte en authentieke manier mag onderzoeken wat je tegenhoudt, raakt en beweegt – en hoe daar juist jouw kracht in verscholen ligt.

Jij hoeft niets te regelen. Je hoeft enkel er te zijn. Volledige ontzorging dus, zodat jij volledig aanwezig kunt zijn in je ervaring.

Wat kun je verwachten?

Deze week is allesbehalve ‘one size fits all’. Jij staat centraal. Nog vóór de week begint stemmen we samen af wat jij nodig hebt: welke thema’s spelen er bij jou, waar verlang je naar, waar mag het lichter? Op basis daarvan ontstaat een persoonlijk afgestemd programma met:

- Energetische healing sessies en Kundalini (levensenergie) activatie
- Ontspannende energetische massages
- Coaching op bewustzijn en innerlijk leiderschap
- Praktische oefeningen om te leren (in)voelen en je gedachten los te laten
- Opstellingswerk (familie-/systeemopstellingen) om familiepatronen zichtbaar te maken
- Beweging, stilte, tijd voor plezier en ontspanning
- Gezond, voedzaam eten
- Een hartritueel om je intentie kracht bij te zetten
- Een optionele innerlijke reis met Chocobliss
- 1-op-1 begeleiding door Mascha, de hele week door



De basis? Jij. En jouw verlangen om krachtig jezelf te zijn. De begeleiding is volledig persoonlijk en afgestemd, zodat jij precies krijgt wat jij op dat moment nodig hebt. De groep is bewust klein: maximaal 4 deelnemers. Dit garandeert volledige aandacht en diepgaande persoonlijke begeleiding.

Inclusief storytelling

Tijdens deze week neem ik je – via een persoonlijke vorm van storytelling – mee in mijn eigen weg van heling. Geen opgepoetst verhaal, maar rauw, puur en authentiek. Ik deel wat het met je doet als je stopt met aanpassen, je gevoel toelaat en stap voor stap terugkeert naar wie je werkelijk bent. Want juist in het delen van onze ervaringen ligt kracht: het biedt herkenning, opent iets in de ander en laat zien dat je niet alleen bent. Deze transformatie – van overleven naar écht leven – begint met durven voelen, jezelf opnieuw ontdekken en leren vertrouwen op wat diep vanbinnen al klopt.



Programma

Deze week is er geen vast omlijnd programma. In plaats daarvan stemmen we volledig af op jouw persoonlijke behoeften. Waar heb jij op dit moment ondersteuning bij nodig? Waar is coaching of begeleiding helpend?

Omdat we met een kleine groep werken, is er ruimte voor maatwerk. Er zijn enkele gezamenlijke momenten, gericht op verbinding en het delen van ervaringen – je kunt veel van elkaar leren. Verder bepaal jij zelf wat je uit deze week wilt halen.

Tijdens de week ontvang je meerdere persoonlijk afgestemde sessies. Deze kunnen bestaan uit bewustzijnscoaching, energetische behandelingen, kundalini activatie en opstellingswerk. Daarnaast is er – als je dat wilt – de mogelijkheid om een innerlijke Chocobliss-reis te maken en deel te nemen aan een hartritueel.

In de gezamenlijke momenten is er ruimte voor beweging, visualisaties en andere ‘voel’ oefeningen. Maar nogmaals: samen bepalen we de invulling van jouw week. Dat maakt deze week zo uniek.



Een bezielde plek in de bergen

Tijdens deze week verblijf je op Casa Moum, een intieme en karaktervolle plek midden in de natuur van Andalusië. Een huis met een ziel, waar je mag vertragen, ademen, stil zijn of juist de verbinding opzoeken. Iedere deelnemer heeft een eigen verblijf met privébadkamer. Op het terrein vind je talloze rustige plekjes om te lezen, schrijven, mijmeren of simpelweg te zijn – omringd door prachtige vergezichten die inspireren en tot rust brengen.

Casa Moum ligt verscholen in de bergen bij het witte dorp Cómpeta, op een uur rijden van Málaga en iets meer dan een halfuur van de zee. De ligging biedt volledige privacy, rust en een indrukwekkend uitzicht over de omgeving. Er zijn comfortabele terrassen, schaduwrijke hoeken en een ruim zwembad voor warme dagen. Op koelere avonden zorgen de houtkachels in het hoofdgebouw voor warmte en sfeer.

De kracht van deze plek zit in haar pure eenvoud en voelbare rust. Een plek die je uitnodigt om thuis te komen bij jezelf. Kijk op www.casamoum.com voor inspiratie over je verblijf.

Jouw begeleiding

Wij zijn Mascha en Hugo – partners in het leven én in ons werk. Vanuit onze gezamenlijke ervaring en gezin hebben we Casa Moum gecreëerd: een plek waar ontspanning, bezieling en persoonlijke groei samenkomen.



Tijdens deze week zijn wij er volledig voor jou. Mascha begeleidt het programma met coaching, energetisch werk en persoonlijke ondersteuning. Zij is jouw vaste aanspreekpunt en staat naast je in alles wat zich aandient. Hugo zorgt voor de bedding in en rondom het huis, brengt lichtheid en verzorging, en neemt je mee op bijzondere activiteiten in de omgeving.

Samen creëren we een warme, veilige sfeer waarin jij je gedragen en gezien mag voelen.

Waarom deze week?

Omdat je voelt dat het tijd is om dichterbij jezelf te komen. Om eerlijk te kijken naar wat er speelt in jou – met zachtheid en nieuwsgierigheid. Om het vuurtje in jezelf weer aan te wakkeren en te gebruiken op een manier die écht bij je past.

Deze week is er voor jou als je:

- verlangt naar meer diepgang in je leven
- meer wilt leven vanuit je gevoel
- klaar bent om verantwoordelijkheid te nemen voor wat je voelt en kiest
- wilt leven op een manier die klopt met wie jij bent
- belemmerende blokkades, patronen en overtuigingen wilt aankijken
- behoefte hebt aan rust, vertraging en helderheid
- merkt dat het tijd is om opnieuw op te laden – van binnenuit

Praktisch

Datum: 9 tot en met 14 maart 2026

Locatie: Casa Moum, Andalusië (Spanje)

Prijs: 1995 euro all-in (inclusief vlucht)*



Wij regelen je vlucht naar Málaga – wij zorgen voor alles. Je wordt opgehaald op de luchthaven (organiseer je liever zelf je vervoer laat het dan even weten, dan passen we de prijs aan). Volledige ontzorging vanaf het moment dat je ‘ja’ zegt. Er is plaats voor maximaal 4 deelnemers.

*De volgende activiteiten zijn niet inbegrepen in de prijs en worden bij afname apart verrekend:

- innerlijke chocoblissreis 150 euro
- hartritueel 50 euro

Interesse?

Meld je aan via mascha@risecoaching.be of 0468 216636. Ik vertel je graag meer en stem vrijblijvend met je af of deze week bij jou past.

*Veel liefs, Mascha
Rise Coaching en Energetische therapie*