

On Healthy Ground Presents

RISE & RECHARGE WOMAN'S RETREAT (Andalusian Edition)

Hi, ik ben Mérit – personal trainer & healthcoach en het gezicht achter On Healthy Ground.

Mijn passie? Vrouwen laten ervaren hoe sterk, energiek en in balans ze kunnen zijn wanneer training, voeding, ontspanning en lifestyle op één lijn komen.

Tijdens deze exclusieve retreat, die in organiseer samen met Maia Retreats, neem ik je mee naar mijn favoriete plek in Andalusië: een luxe villa in de bergen boven Nerja, midden in de natuur en weg van alle ruis.



HET PROGRAMMA

Zaterdag 31 oktober

- Aankomst in de villa
- Rondleiding & introductie
- Vrije tijd
- Diner in de villa

Zondag 1 november

- Verse smoothie en fruit
- Circuit training
- Ontbijt
- Vrije tijd
- Lunch in de villa
- Bezoek en rondleiding Frigiliana
- Diner in de villa

Maandag 2 november

- Ontbijt
- Jeepsafari
- Lunch op locatie
- Vrije tijd
- Innerwave
- Diner in de villa

Dinsdag 3 november

- Verse smoothie en fruit
- Yoga in de villa
- Ontbijt
- Vrije tijd
- Lunch
- Padellen in Nerja
- Diner in de villa



On Healthy Ground

personal training, voeding & coaching

Mérit van Muijlwijk

personal trainer & healthcoach

Telefoon: +31 6 24387618

Email: Info@onhealthyground.com

Website: www.onhealthyground.com



JOUW RETREAT IS INCLUSIEF



alle sessies, activiteiten en uitstapjes



Retour vliegtickets



Verblijf in een Spaanse villa



Een chef-kok die alle maaltijden bereidt



Vervoer voor de hele week

Woensdag 21 november

- Early bird hike
- Energizer ademen
- Ontbijt in de bergen
- Koffie drinken in Competa
- Lunch in de villa
- Wellness middag inclusief massages
- Live paella cooking

Donderdag 22 oktober

- Verse smoothie en fruit
- Villa training
- Ontbijt
- Vrije tijd
- Lunch
- Flamenco workshop + Nerja by day
- Diner in de villa

Vrijdag 6 november

- Ontbijt
- Afscheid en inpakken
- Middag in Malaga (koffie/rondleiding)

(Programma is afhankelijk van de vluchttijden)



Zaterdag 31 oktober t/m vrijdag 6 november, 2026



Vanaf €1.825,- voor een gedeelde tweepersoonskamer met aparte bedden. (all inclusive)

RISE & RECHARGE

7 dagen en 6 nachten volledig voor JOU. Wat kan je verwachten? We starten de dag met een gevarieerde training of yogales, maken een magische early sunrise hike en gaan mee op een jeep safari. We gaan padellen, bezoeken de charmante witte dorpjes Frigiliana en Nerja, genieten van een heerlijke ontspannende massage en worden getraakteerd op een enerverende Flamenco workshop. Onze privé chef staat elke dag voor ons klaar met heerlijke verse en gezonde maaltijden. Alles is volledig inclusief! Je wordt van A-Z ontzorgd deze week. En het motto is: alles mag, niks moet!

Kortom: bewegen met een glimlach, opladen in de zon, verbinden met gelijkgestemde vrouwen en vooral: tijd voor JOU. Een week waarin je voelt wat er gebeurt als je jezelf prioriteit geeft. Let's rise & recharge together - en ga volledig opgeladen weer naar huis!

Ben jij enthousiast geraakt en zie jij jezelf wel zitten in deze prachtige omgeving? Bel me of stuur me een berichtje via what's app en ik vertel er graag alles over.

