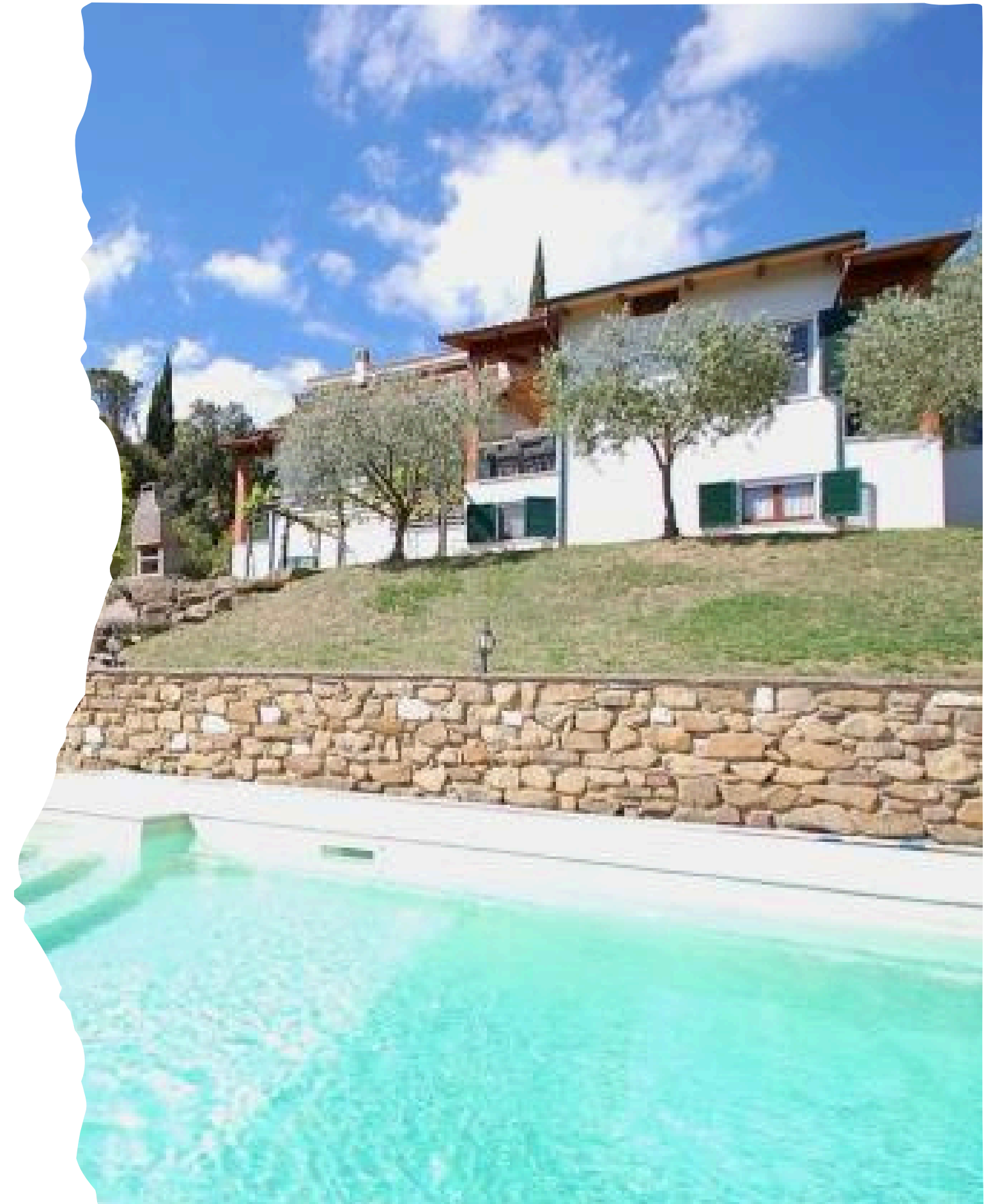


The Wellness Host

Trainings-week Italië

Kleine Groepen

📍 Passignano sul Trasimeno, Italië
Augustus – Oktober 2026





Inhoud

- Doel van de week 3
- Voor wie? 4
- Datum & Details 5
- Dagelijks Programma 6
- Locatie & Accommodatie 7
- Wie kan er mee doen? 8
- Wat is inbegrepen? 9
- Boeken 10



Doel van de week

Je bent tot meer in staat dan je denkt!

Dit zijn vijf dagen van doelgericht hard werken, slim herstel en coaching die precies aansluit bij waar jij staat. Afwisselend met lekker chillen aan het zwembad!

Door een combinatie van:

- Training
- Herstel activiteiten
- Natuurlijke omgeving
- Heerlijke voedzame maaltijden met veel proteïne
- Begeleide coaching
- Mogelijkheid voor 1:1 coaching & training






❖ Voor wie?

Ontworpen voor mensen die:

- Moeite hebben om goed te herstellen tussen sessies
- Toe zijn aan een paar dagen volledig ontzorgd worden
- Minder goed presteren wanneer ze druk voelen
- Echte kracht, uithoudingsvermogen en veerkracht willen opbouwen
- Klaar zijn om uitgedaagd te worden met nieuwe ervaringen
- Een week lang op hun eigen lichaam en mentaal welzijn willen focussen

Focus:

- Efficient herstel
 - Performance onder druk
 - Mentale ontspanning
 - Ontzorgd worden
- 

Datum & Details



26 – 30 Sept 2026

Jouw Coaches

- Mus: Kickboks- en Muay Thai trainer
- Myrthe: Intermittent Living Coach & Wellness Host

De ervaring

- Coaching sessies: Preseteren onder druk
- Kickboksen
- Ademwerk
- IJsbad experience
- SUP yoga op het meer
- Rust & tijd voor reflectie
- Lokale Wijnproeverij (alcohol-vrije opties mogelijk)
- Mogelijkheden voor personal training en coaching



Dagelijks programma



8:30	Ochtend ritueel
9:30	Ontbijt
10:30	Coaching sessie
11:30	Kickboksen & Herstel
13:00	Lunch & Rust
15:30	Begeleide activiteit
17:00	Rust & Optionele 1:1 training
19:00	Diner

Dit schema is een opzet die kan veranderen afhankelijk van de wensen van de groep. We denken graag samen na over de beste invulling.*



Wie kan er mee doen?



De yoga, ademwerk- en kickbokslessen zijn geschikt voor elk niveau. Wel raden we aan over een goede basisconditie te beschikken.

Perfect voor solo reizigers, stellen en kleine groepen.

Sommige activiteiten zijn niet geschikt voor/bij:

- Zwangerschap
- COPD
- Hart- en vaatziekten
- Hevige astma
- Ongecontroleerde hoge bloeddruk

Bij twijfel, raadpleeg je huisarts.



Locatie & Accommodatie



In Passignano sul Trasimeno, in het hart van Italië ligt Villa Luca tussen de stille heuveltoppen met prachtig uitzicht over het meer. De grote tuin met zwembad bieden de perfecte omgeving om buiten te zijn en te ontspannen.

De villa heeft zes slaapkamers. Drie met twee aparte bedden, twee kleinere privé kamers, en een klein twee-persoons appartement met eigen badkamer. Voor privé kamer upgrades, neem contact met ons op.

Reis details

Luchthaven: San Francesco d'Assisi, 30-40 minuten rijden naar de accommodatie.

Gratis parkeren op het terrein beschikbaar.
Adres en route omschrijving ontvang je na je boeking.



Wat is inbegrepen?

- 4 nachten in Villa Luca
- Alle maaltijden: vers en heerlijk
- Alle activiteiten
- Transfers naar en van activiteiten
- Professionele training en begeleiding

Wat is niet inbegrepen

- Heen- en terugreis accommodatie
- Privé uitgaven
- Privé coaching en training (bij te boeken tijdens retraite)






Boeken

Slechts enkele plekken per retraite.

Jouw investering
€ 1059,-

Reserveer jouw plek



 +39 3287258218

 thewellness.host

 info@thewellness.host

