Jouw eigen retreat

Werkboek

Jouw eigen retreat, event of groepsreis

Beste jij,

Wat mooi dat je deze stap hebt gezet naar jouw eigen retreat, event of groepsreis. Dit werkboek is jouw kompas tijdens deze cursus.

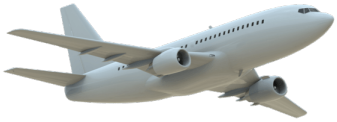
Het helpt je om niet alleen praktisch te plannen, maar ook om diep te verbinden met de intentie achter jouw retreat. Je vindt hier ruimte om te reflecteren, te dromen, te schrijven en te realiseren: van het eerste idee tot de energetische details.

Een retreat organiseren is een creatief én intuïtief proces. Het vraagt om structuur, maar ook om vertrouwen.

Laat dit werkboek je gids zijn om beide samen te brengen, zodat jouw retreat niet alleen klopt op papier, maar ook in energie.

Heel veel succes, en wij staan voor je klaar.

Maartje + Josie



Laten we beginnnen met jouw droom...

1. Hoe deze cursus werkt

In deze introductie ontdek je hoe de cursus is opgebouwd en hoe je er het meeste uit kunt halen. We leggen uit hoe de modules zijn opgebouwd, waar je de video's en downloads kunt vinden en hoe je stap voor stap jouw eigen retreat organiseert. Zo start je met een helder overzicht en duidelijke structuur.

2. Welkom bij de cursus (en wie wij zijn)

Leer ons kennen, twee vrouwen met ervaring in het organiseren van retreats over de hele wereld. In deze video vertellen we waarom we deze cursus hebben gecreëerd, wat onze visie is, en wat jij van ons kunt verwachten. Je voelt meteen de energie en inspiratie waarmee we je door dit proces begeleiden.

3. Jouw intentie en doelgroep bepalen

Een retreat begint niet met de locatie, maar met je intentie. In deze module leer je hoe je afstemt op waarom je dit retreat organiseert en voor wie. We helpen je jouw ideale doelgroep te voelen en te begrijpen wat ze écht zoeken, zodat jouw retreat precies de juiste mensen aantrekt.

4. Jouw eigen retreat creëren

Hier ga je jouw retreat echt vormgeven: van thema en programma tot de energetische flow van de dagen. Je leert hoe je balans brengt tussen rust en activiteit, en hoe je ceremonies of rituelen toevoegt op een geaarde manier. Aan het eind van deze module heb je jouw retreatconcept helder op papier.

5. Jouw retreat promoten

Je hebt een prachtig retreat – nu is het tijd om het te delen. We nemen je mee in hoe je jouw boodschap vertaalt naar aantrekkelijke teksten, beelden en communicatie. Je leert hoe je mensen nieuwsgierig maakt zonder te hoeven

‘verkopen’, en hoe je jouw authenticiteit laat doorschijnen in je promotie.

6. Marketing voor jouw groepsreis

In deze module duiken we dieper in strategie: hoe bereik je jouw ideale klanten via social media, nieuwsbrieven en samenwerkingen? Je ontdekt hoe je jouw aanbod zichtbaar maakt op een manier die bij jouw energie past. Geen trucjes, maar duurzame marketing vanuit vertrouwen en verbinding.

7. Jouw rol als space holder

Een retreat organiseren is één ding, maar de energie dragen is een ander niveau. In deze module leer je wat het betekent om een space holder te zijn: aanwezig, veilig, intuïtief en gegrond. Je ontdekt hoe je met groepsenergie werkt, emoties begeleidt en tegelijkertijd goed voor jezelf blijft zorgen.

8. Je retreat cancellen?

Soms loopt het anders dan gepland, en dat is oké. Hier bespreken we wat je kunt doen als je een retreat moet annuleren of verplaatsen. Je krijgt praktische tips over communicatie, terugbetalingen en energie, zodat je ook in uitdagende situaties professioneel én in vertrouwen kunt blijven handelen.

9. Hoe nu verder + extra tips

Je hebt nu alle tools om jouw eigen retreat te organiseren. In deze afsluitende module delen we extra tips, veelgemaakte fouten om te vermijden en inspirerende ideeën voor toekomstige edities. Je gaat weg met vertrouwen, helderheid en zin om jouw retreat werkelijkheid te maken.

1. Hoe deze cursus werkt

In deze introductie ontdek je hoe de cursus is opgebouwd en hoe je er het meeste uit kunt halen. We leggen uit hoe de modules zijn opgebouwd, waar je de video's en downloads kunt vinden en hoe je stap voor stap jouw eigen retreat organiseert. Zo start je met een helder overzicht en duidelijke structuur.

Je hoeft eigenlijk niets te doen, alleen te beginnen.

2. Welkom bij de cursus (en wie wij zijn)

Leer ons kennen, twee vrouwen met ervaring in het organiseren van retreats over de hele wereld. In deze video vertellen we waarom we deze cursus hebben gecreëerd, wat onze visie is, en wat jij van ons kunt verwachten. Je voelt meteen de energie en inspiratie waarmee we je door dit proces begeleiden.

Een mooi moment om op te reflecteren. Wie ben jij als space-holder, leider, of drager van jouw aankomende groepsreis, retreat, of event?

Wat is de energie die jij meebrengt in een groep?
(Hoe voelen mensen zich doorgaans in jouw aanwezigheid?)
- vraag eventueel feedback aan mensen die jou zo hebben ervaren.

Wanneer voel jij je het meest in je kracht als leider of facilitator?
(Wat doe je, hoe beweeg je, wat straal je uit?)

2. Welkom bij de cursus (en wie wij zijn)

Welke intentie wil je dragen voor jouw deelnemers tijdens het retreat of event? (Wat mogen ze voelen, ervaren, of loslaten dankzij jouw begeleiding?)

Wat trekt jou aan in het idee om een retreat, groepsreis of event te organiseren?(Wat geeft jou energie aan het idee om mensen samen te brengen?)

2. Welkom bij de cursus (en wie wij zijn)

Welke kwaliteiten of talenten neem jij van nature mee als host of begeleider? (Denk aan: organiseren, verbinden, inspireren, kalmte brengen, energie opbouwen...)

Wat vind jij belangrijk in de manier waarop je met mensen omgaat?
(Bijvoorbeeld: luisteren, humor, zachtheid, eerlijkheid, warmte…)

3. Jouw intentie en doelgroep bepalen

Een retreat begint niet met de locatie, maar met je intentie. In deze module leer je hoe je afstemt op waarom je dit retreat organiseert en voor wie. We helpen je jouw ideale doelgroep te voelen en te begrijpen wat ze écht zoeken, zodat jouw retreat precies de juiste mensen aantrekt.

Laten we eens op papier zetten hoe jouw doelgroep eruit mag zien. Zo krijg je een beter beeld over wie jij wilt aantrekken, en wat voor groep je wilt bouwen.

Hoe ziet jouw doelgroep eruit? Wees zo specifiek mogelijk:

Wat is de grootte van jouw groep?

Welke verlangens heeft jouw doelgroep? Of welke pijnpunten hebben zij?

Wat is jouw intentie voor jouw groepsreis?

Hoe wil jij dat mensen zich voelen wanneer ze vertrekken?
(Welke verandering of innerlijke shift wens jij voor hen?)

4. Jouw eigen retreat creëren

Hier ga je jouw retreat echt vormgeven: van thema en programma tot de energetische flow van de dagen. Je leert hoe je balans brengt tussen rust en activiteit, en hoe je ceremonies of rituelen toevoegt op een geaarde manier. Aan het eind van deze module heb je jouw retreatconcept helder op papier.

4. Jouw eigen retreat creëren

Thema: Programma, locatie, logistiek & operationeel

In deze module geef je vorm aan jouw retreat, letterlijk.
De ideeën uit module 1 krijgen hier handen en voeten: je gaat keuzes maken over waar het plaatsvindt, hoe het eruit ziet, hoe het voelt en hoe alles samenkomt in een realistische planning en begroting.

Je leert:

Hoe je de juiste locatie kiest die bij jouw visie past
Hoe je een realistisch budget en winstmodel opzet
Hoe je partners en leveranciers selecteert
Hoe je het programma structureert
Hoe je jezelf als host goed verzorgt, zodat jij ook in rust kunt leiden
Gebruik dit werkboek om de kennis direct toe te passen.
Schrijf, teken, reken — en maak er jouw persoonlijke retreat blauwdruk van.
Tip: werk in lagen. Begin met gevoel (visie & sfeer), maak het daarna concreet (locatie, kosten, planning).

1. De juiste locatie kiezen

Reflectievragen:

Hoe wil je dat jouw retreat voelt voor deelnemers?
(3 woorden die de sfeer samenvatten)
Welke elementen zijn voor jou essentieel in een locatie (bijv. natuur, luxe, stilte, esthetiek)?
Wat zegt de uitstraling van een locatie over jouw merk of energie als host?
Wat zijn voor jou no-go's bij een locatie?
Hoe wil je dat deelnemers zich voelen als ze aankomen op de locatie?

Opdracht:

Maak een lijst met 3 potentiële locatieopties. Beantwoord de

vraag: Welke locatie sluit het beste aan bij mijn visie en waarom?

2. Budgettering, winstmodel & prijsstrategie

Reflectievragen:

Wat is jouw doel met dit retreat: winst maken, ervaring opbouwen of zichtbaarheid vergroten?
Wat wil jij minimaal overhouden aan dit retreat (in euro's of percentage)?
Welke vaste kosten heb jij sowieso?
Wat zijn variabele kosten die vaak over het hoofd worden gezien?
Wat voelt voor jou als een eerlijke prijs voor de waarde die je biedt?

Opdracht:

Open het Excel-kostenoverzicht en vul al je vaste + variabele kosten in. Maak drie scenario's (bijv. 6, 8, 10 deelnemers) en bereken in elk scenario jouw winst. Sluit af met: Wat is mijn ideale prijsstrategie, per deelnemer of vaste fee?

3. Retreatplanning & draaiboek

Reflectievragen:

Wat geeft jou rust in de voorbereiding, overzicht of flexibiliteit?
Welke fase van de organisatie voelt voor jou het meest uitdagend en hoe kun je die beter structureren?
Welke drie onderdelen wil je absoluut niet vergeten in de planning?
Hoeveel tijd wil je idealiter hebben tussen de lancering en vertrek?
Welke stappen uit de planning ga jij als eerste concreet in je agenda zetten?
Wat is jouw grootste valkuil in de organisatie (en hoe kun je die voorkomen)?

Opdracht:

Gebruik de Tijdlijn-checklist en vul deze in voor jouw retreat data. Plan concrete deadlines in je agenda en markeer je kritieke mo

vraag: Welke locatie sluit het beste aan bij mijn visie en waarom?

2. Budgettering, winstmodel & prijsstrategie

Reflectievragen:

Wat is jouw doel met dit retreat: winst maken, ervaring opbouwen of zichtbaarheid vergroten?
Wat wil jij minimaal overhouden aan dit retreat (in euro's of percentage)?
Welke vaste kosten heb jij sowieso?
Wat zijn variabele kosten die vaak over het hoofd worden gezien?
Wat voelt voor jou als een eerlijke prijs voor de waarde die je biedt?

Opdracht:

Open het Excel-kostenoverzicht en vul al je vaste + variabele kosten in. Maak drie scenario's (bijv. 6, 8, 10 deelnemers) en bereken in elk scenario jouw winst. Sluit af met: Wat is mijn ideale prijsstrategie, per deelnemer of vaste fee?

3. Retreatplanning & draaiboek

Reflectievragen:

Wat geeft jou rust in de voorbereiding, overzicht of flexibiliteit?
Welke fase van de organisatie voelt voor jou het meest uitdagend en hoe kun je die beter structureren?
Welke drie onderdelen wil je absoluut niet vergeten in de planning?
Hoeveel tijd wil je idealiter hebben tussen de lancering en vertrek?
Welke stappen uit de planning ga jij als eerste concreet in je agenda zetten?
Wat is jouw grootste valkuil in de organisatie (en hoe kun je die voorkomen)?

Opdracht:

Gebruik de Tijdlijn-checklist en vul deze in voor jouw retreat data. Plan concrete deadlines in je agenda en markeer je kritieke mo-

menten (zoals aanbetalingen, lancering, contracten).

4. Werken met partners (chef, host, locatie)

Reflectievragen:

Welke taken wil jij zelf blijven doen, en wat kun je beter uitbesteden?
Wat zoek jij in een ideale samenwerkingspartner?
Wat is voor jou belangrijker: expertise of energie-match?
Wat wil je altijd zwart-op-wit hebben in een contract?
Hoe wil je samenwerken tijdens het retreat (rollen, communicatie, feedbackmomenten)?

Opdracht:

Maak een overzicht van jouw partners (chef, facilitator, fotograaf, etc.).
Schrijf per persoon:
Wat ze doen
Wat ze kosten
Wat ze nodig hebben van jou
Wat jij van hen nodig hebt
Extra: Plan alvast een kennismaking call om verwachtingen te bespreken.

5. Wet- & regelgeving, garantiefonds & verzekeringen

Reflectievragen:

Ben je al aangesloten bij een garantiefonds (zoals VZR Garant)?
Welke verzekeringen heb je nu, en welke ontbreken nog?
Wat zijn voor jou de grootste risico's bij het organiseren van een retreat?
Hoe ga je annuleringsvoorwaarden communiceren naar deelnemers?
Waar kun je juridisch of administratief nog ondersteuning in gebruiken?

Opdracht:

Loop de Wet- & Regelgeving Checklist door.

Maak een overzicht van:
Welke onderdelen je al geregeld hebt
Wat nog ontbreekt
En bij wie je eventueel hulp kunt vragen (bijv. VVKR, boekhouder, jurist)

6. Programma & inhoud van het retreat

Reflectievragen:

Wat is de centrale transformatie of intentie van jouw retreat?
Hoe wil je dat deelnemers zich voelen op dag 1, halverwege en bij vertrek?
Hoeveel structuur wil je in het programma (strak of flexibel)?
Hoeveel vrije tijd wil jij en je deelnemers per dag?
Welke drie activiteiten mogen niet ontbreken om jouw visie over te brengen?

Opdracht:

Gebruik de Programma & Opbouw Checklist.
Maak in Excel een eerste conceptdagprogramma voor 3 tot 5 dagen. Noteer tijden, activiteiten en doel per sessie (bijv. “dag 2 – loslaten”).

7. Zelfzorg als host

Reflectievragen:

Wat heb jij nodig om goed in je energie te blijven tijdens een retreat?
Waar liggen jouw grenzen en hoe kun je die vooraf duidelijk communiceren?
Welke self-care routines helpen jou om te gronden tijdens intensieve dagen?
Hoe kun je rustmomenten voor jezelf inbouwen in het programma?
Wat is jouw grootste uitdaging in zelfzorg als host?

Opdracht:

Plan per retreatdag minimaal één rustmoment voor jezelf (bijv.

ochtendwandeling, powernap, journaling).
Noteer het concreet in je draaiboek, want wat gepland staat, gebeurt ook.

5. Marketing voor jouw retreat

Thema: het voor- en natraject van je retreat

Een retreat verkoopt zichzelf niet – maar het hoeft ook geen 'sales circus' te zijn. In deze module leer je hoe je jouw retreat op een natuurlijke manier vult met de juiste mensen, door te werken vanuit verbinding in plaats van druk.

Je ontdekt:
- Hoe je jouw eerste aanmeldingen krijgt zonder stress of onzekerheid
- Hoe je authenticiteit inzet als je krachtigste marketingtool
- Hoe je tijdens het retreat content creëert voor toekomstige edities
- Hoe je na afloop zorgt dat deelnemers verbonden blijven én doorstromen naar jouw andere aanbod

Gebruik dit werkboek om stap voor stap jouw persoonlijke marketing- en aftercareplan te maken zodat jouw retreat niet eenmalig is, maar onderdeel van een duurzaam geheel.

Deel 1 – Marketing vóór het retreat

Reflectievragen

Wie zijn de eerste 5 mensen in jouw netwerk die in aanmerking komen voor dit retreat?

Wat maakt jouw retreat écht anders dan andere retreats?

Wat zou je deelnemers willen laten voelen als ze jouw landingspagina zien of jouw post lezen?

Welke bezwaren hoor je vaak (prijs, tijd, reizen) en hoe kun je daar vooraf op inspelen?

Wat heb jij nodig om met vertrouwen over jouw retreat te praten (zelfvertrouwen, duidelijk aanbod, structuur)?

Opdracht

Maak een overzicht van jouw inner circle: 5–10 mensen die je persoonlijk gaat benaderen.

Schrijf per persoon:
Hoe je contact opneemt (DM, mail, call)
Wat je zegt of deelt (gebruik de voorbeeldvragen uit de video)
En binnen welke termijn je dit doet

Extra tip: Heb je 3–4 aanmeldingen? Zet dan pas de locatie definitief vast, dit geeft rust en vertrouwen in je proces.

Deel 2 – Marketing tijdens het retreat

Reflectievragen

Hoe kun je tijdens het retreat momenten creëren die het waard zijn om te delen (zonder dat het geforceerd voelt)?

Wat wil je dat mensen op social media voelen als ze jouw retreat-foto's zien?

Hoe kun je deelnemers aanmoedigen om hun ervaring te delen op een natuurlijke manier?

Welke beelden of momenten wil jij zéker vastleggen (ceremonie, samen eten, lachmomenten, groepsfoto)?

Welke content kun jij tijdens het retreat verzamelen om je volgende editie makkelijk te lanceren?

Opdracht

Maak een contentplan voor tijdens je retreat:

Bepaal 3 momenten die gefotografeerd of gefilmd mogen worden (bijv. openingsmoment, diner, groepsfoto)

Plan wie dit doet (jij, een fotograaf, of een deelnemer met toestemming) Noteer 3 quotes of testimonials die je wilt verzamelen tijdens of direct na het retreat

Bonusidee: Vraag aan het eind van het retreat of iemand een korte video wil opnemen over hun ervaring. Deze spontane momenten zijn vaak goud waard.

Deel 3 – Aftercare ná het retreat

Reflectievragen

Hoe wil jij dat deelnemers zich voelen in de week ná het retreat?

Wat wil je dat ze meenemen, praktisch of inzichten, uit deze ervaring?

Welk vervolgtraject (1:1, membership, cursus) sluit het beste aan op de transformatie van jouw retreat?

Hoe kun je de verbinding behouden, zonder dat het voelt als 'verkoop'?

Wat is jouw ideale moment om opnieuw contact te maken (48 uur, 1 week, 1 maand)?

Opdracht

Schrijf jouw Aftercare Stappenplan uit in 5 onderdelen:

Binnen 48 uur → Bedankmail + eerste foto's
Binnen 1 week → Evaluatieformulier en testimonial of review + vervolgaanbod
Na 1 maand → Online terugkommoment of groepscall
Na 6 weken → Deel social proof van dit retreat in de aankondiging van de volgende editie

Wat wil je dat mensen voelen wanneer ze jouw retreat voor het eerst zien of horen? (Bijv. rust, inspiratie, herkenning, excitement...)

Welke energie wil je zelf uitstralen in jouw communicatie?
(Zacht & uitnodigend, speels & creatief, krachtig & transformerend?)

Wat is jouw 'waarom' achter dit retreat en hoe kun je dat op een eerlijke, persoonlijke manier delen?

Wie zijn de eerste mensen aan wie je denkt als je voelt: dit retreat is écht iets voor hen? (Vaak zit de eerste groep deelnemers dichterbij dan je denkt.)

Welke vorm van marketing voelt voor jou het meest natuurlijk? (Bijv. stories delen, persoonlijke gesprekken, mailings, samenwerkingen...)

Waar voel je weerstand bij als het gaat om zichtbaar zijn of promoten?(En wat zou helpen om dit lichter te maken?)

Hoe kun je jouw deelnemers al vóór het retreat een gevoel van verbinding geven?(Bijv. door persoonlijke berichten, een vragenformulier, een goodiebag of een intentie-meditatie te delen.)

Wat wil je dat er overblijft ná het retreat: welke indruk, herinnering of transformatie wil jij dat mensen met zich meedragen (en delen)?

Content en promotie voor je retreat

Een retreat verkoopt zichzelf niet maar wanneer je weet welke kanalen bij jou passen, wordt marketing een stuk lichter en natuurlijker.
Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Kies liever twee of drie kanalen waar jij energie van krijgt, en richt je daarop.

Hieronder vind je een overzicht van de meest effectieve manieren om jouw retreat zichtbaar te maken, met de voordelen van elk kanaal;

1. Instagram

Instagram is het krachtigste platform om de sfeer en beleving van je retreat te laten zien. Mensen boeken een retreat op gevoel, en dat gevoel kun je hier perfect overbrengen.
Mogelijkheden:
Posts: deel updates over je retreat, foto's van de locatie, of quotes die de energie van jouw retreat uitstralen. Fijn om deze ook op je profiel te 'pinnen', zodat deze niet verdwijnt in je feed.
Reels: korte, inspirerende video's werken goed om vertrouwen op te bouwen en je persoonlijkheid te laten zien.
Stories: gebruik stories om behind-the-scenes momenten te delen of een kijkje te geven in jouw voorbereidingen.

Voordelen:
Persoonlijk contact met je doelgroep.
Visueel sterk platform: ideaal om sfeer en emotie over te brengen.
Makkelijk om interesse te meten via reacties en polls.

2. Facebook

Facebook werkt goed voor het bereiken van iets oudere doelgroepen (40+) en voor het bouwen van een community.
Mogelijkheden:
Maak een evenementpagina voor je retreat waar mensen zich kunnen

aanmelden of meer info vinden.
Deel updates in relevante groepen over bv zelfontwikkeling, spiritualiteit of reizen (let op: geen spam, deel oprechte ervaringen).

Voordelen:
Geschikt voor communityvorming.
Goede plek om persoonlijke verhalen te delen.
Mensen blijven langer hangen bij langere teksten of uitleg.

3. Nieuwsbrief

Een mailinglijst is goud waard het is de enige plek waar je direct contact hebt met geïnteresseerden, zonder afhankelijk te zijn van algoritmes.
Mogelijkheden:
Stuur een aankondiging van je retreat met praktische informatie én persoonlijke inspiratie.
Deel een mini-verhaal of inzicht over het thema van je retreat.

Voordelen:
Je bereikt mensen die al interesse hebben getoond.
Nieuwsbrieven zorgen vaak voor de meeste directe boekingen.
Je bouwt vertrouwen en consistentie op.

4. Podcast

Een podcast is een zachte, authentieke manier om je kennis en energie over te brengen. Ideaal als je graag praat en verbinding maakt via stem en verhaal.
Mogelijkheden:
Maak een aflevering over het thema van je retreat (bijv. loslaten, vrouwelijke energie, rust vinden).
Nodig een gast uit die iets kan delen dat past bij de intentie van jouw retreat.

Voordelen:
Luisteraars voelen direct je energie en vertrouwen.
Werkt goed om jouw expertise te tonen op een natuurlijke manier.
Je kunt fragmenten uit je podcast hergebruiken op Instagram of in je nieuwsbrief.

5. YouTube

Als je graag voor de camera staat of mooie beelden van je locatie hebt, kan YouTube een krachtig kanaal zijn.
Mogelijkheden:
Deel korte video's over het thema van je retreat of vlogs van eerdere edities.
Gebruik YouTube als opslagplek voor video's die je ook op je website of socials kunt delen.

Voordelen:
Video's blijven lang vindbaar (anders dan stories of posts).
Goed voor SEO (vindbaarheid via Google).
Bouwt vertrouwen op door jouw gezicht en stem te laten zien.

6. Mond-tot-mondreclame

De meest effectieve en oprechte vorm van marketing blijft: aanbevelingen van anderen.
Mogelijkheden:
Vraag oud-deelnemers om hun ervaring te delen (online of offline).
Deel testimonials met foto's of korte quotes.
Vertel vrienden, collega's of kennissen over je retreat, vaak kennen zij iemand die perfect zou passen.

Voordelen:
Hoog vertrouwen: mensen boeken sneller via aanbevelingen.
Authentiek en kosteloos.
Bouwt duurzame relaties op.

7. Gratis masterclass of event organiseren

Een laagdrempelige manier om mensen kennis te laten maken met jouw energie. Denk aan een online sessie, een workshop of een avond in samenwerking met een brand of studio.
Mogelijkheden:
Geef een mini-introductie op het thema van je retreat.
Deel praktische inzichten of een korte oefening.

Voordelen:
Mensen ervaren direct jouw begeleiding.
Ideaal om vertrouwen op te bouwen en vragen te beantwoorden.
Vergroot de kans dat deelnemers daarna boeken.
Content maken voor je retreat
Goede content hoeft niet perfect of gepolijst te zijn. Het draait om authenticiteit, emotie en energie.
Deel liever iets persoonlijks en oprecht dan iets dat alleen mooi oogt.

Tips voor contentcreatie:

-Maak een mapje op je telefoon of laptop waarin je foto's, video's en quotes verzamelt die de sfeer van je retreat weergeven.
- Als je nog geen eigen beelden hebt van de locatie, kun je gratis recht-envrije foto's gebruiken via websites zoals pexels.com of unsplash.com.
- Kies beelden die qua gevoel overeenkomen met jouw retreat (natuur, rust, vrouwelijkheid, verbinding).
- Denk vooruit: tijdens het retreat kun je zelf of met hulp van een deel-nemer of fotograaf content verzamelen voor toekomstige edities.
- Combineer beelden met korte teksten of reflecties. Mensen willen niet alleen zien wat je doet, maar ook waarom.

Een goede richtlijn:
Authenticiteit verkoopt beter dan strategie.
Laat zien wat jouw retreat uniek maakt: jouw energie, jouw manier van begeleiden, en het gevoel dat deelnemers meenemen naar huis.

6. Jouw rol als space-holder

Een retreat organiseren is één ding, maar de energie dragen is een ander niveau. In deze module leer je wat het betekent om een space holder te zijn: aanwezig, veilig, intuïtief en gegrond. Je ontdekt hoe je met groepsenergie werkt, emoties begeleidt en tegelijkertijd goed voor jezelf blijft zorgen.

Opdracht:

Doel: Bewust worden van de kwaliteiten die jij al in huis hebt om een veilige, prettige en professionele sfeer te creëren tijdens jouw retreat.

Stap 1: Zelfreflectie

Neem even een rustig moment en denk aan de sfeer die jij wilt neerzetten tijdens jouw retreat. Hoe wil jij dat deelnemers zich voelen in jouw aanwezigheid? Wat straal jij van nature uit? (bijvoorbeeld rust, humor, duidelijkheid, zachtheid. Welke e igenschappen maken dat mensen zich snel op hun gemak voelen bij jou?

Schrijf **drie** woorden op die jouw energie als space-holder samenvatten.

Stap 2: Herken je natuurlijke kracht

Denk terug aan een moment waarop jij een groep of iemand anders begeleidde, hielp of inspireerde.Wat deed jij waardoor de ander zich veilig of gezien voelde? Wat werkte goed aan jouw manier van begeleiden? Waar voelde jij je zeker in? Noteer **drie** kwaliteiten die jij toen inzette.

Stap 3: Formuleer jouw space-holder zin

Combineer de woorden en kwaliteiten uit de vorige stappen
tot één korte zin die je eraan herinnert hoe jij een ruimte draagt.

Voorbeeld:
“Ik begeleid met rust, openheid en vertrouwen.”
“Ik creëer duidelijkheid en veiligheid, zodat anderen
kunnen ontspannen.”

Lees de zin een paar keer hardop en bewaar hem ergens waar je hem kunt zien als voorbereiding op jouw retreat.

15 praktische tips voor jou als space-holder

15 praktische tips voor jou als space-holder

Begin elke dag met een korte check-in met jezelf. Vraag: hoe voel ik me vandaag, en wat heb ik nodig om scherp en aanwezig te blijven?

Plan oplaadtijd in je schema. Neem na iedere sessie minstens 15–30 minuten voor jezelf om even te wandelen, water te drinken of gewoon stil te zijn.

Eet regelmatig en voedzaam. Geen maaltijden overslaan, stabiele energie helpt je beter te dragen wat er in de groep gebeurt.

Zorg voor voldoende slaap. Ook al is de sfeer gezellig, ga op tijd naar bed. Jouw rust is essentieel voor de groepsenergie.

Maak duidelijke afspraken met je groep. Leg uit wat de planning is, wat deelnemers van jou kunnen verwachten en wanneer jij beschikbaar bent voor vragen of gesprekken.

Eet op bepaalde momenten aan een aparte tafel of op een rustige plek. Zo kun je even opladen zonder voortdurend “aan” te staan voor de groep.

Werk met een co-host of assistent. Laat iemand praktische zaken doen (muziek aanzetten, thee bijvullen), zodat jij je kunt focussen op de groep.

Gebruik duidelijke grenzen en communicatie. Wees vriendelijk maar helder als iemand meer van je vraagt dan wat binnen jouw rol past.

Laat stilte toe. Jij hoeft niet altijd te praten of iets “op te lossen”. Soms is stilte juist wat de groep nodig heeft.

Adem bewust. Als je spanning voelt in de groep, haal diep adem voordat je reageert. Dit helpt je aanwezig te blijven.

Creëer een energiebuffer. Plan geen intensieve afspraken direct voor of na het retreat; gun jezelf hersteltijd.

Gebruik een notitieboekje. Schrijf ’s avonds kort van je af wat je hebt waargenomen of gevoeld. Zo houd je overzicht en verwerk je de dag.

Blijf professioneel bij emotionele situaties. Luister met empathie, maar probeer niet te “redden”. Richt je op veiligheid en eventueel doorverwijzen als dat nodig is.

Zorg voor je lichaam. Stretch, loop even buiten, of doe een korte ademhalingsoefening tussen sessies door. Dat helpt om spanning los te laten.

Sluit bewust af. Na afloop van het retreat: bedank de groep, neem tijd om de ruimte op te ruimen, en doe daarna iets wat jóu ontspant: een douche, wandeling of stilte.

7. Je retreat cancellen?

Soms loopt het anders dan gepland, en dat is oké. Hier bespreken we wat je kunt doen als je een retreat moet annuleren of verplaatsen. Je krijgt praktische tips over communicatie, terugbetalingen en energie, zodat je ook in uitdagende situaties professioneel én in vertrouwen kunt blijven handelen.

Bekijk de video en reflecteer: wat is jouw plan voor als er iemand jouw retreat annuleert? Is het voor jou, en voor de deelnemer duidelijk welke stappen er nu gezet mogen worden?

8. Hoe nu verder + extra tips

Je hebt nu alle tools om jouw eigen retreat te organiseren. In deze afsluitende module delen we extra tips, veelgemaakte fouten om te vermijden en inspirerende ideeën voor toekomstige edities. Je gaat weg met vertrouwen, helderheid en zin om jouw retreat werkelijkheid te maken.

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek. Op de volgende pagina's staan belangrijke check-lists die jou helpen om meer overzicht te behouden.

Retreat Locatie Checklist

Deel 1 – Waar de accommodatie aan moet voldoen

Sfeer & energie

- ☐ Past de uitstraling van de villa bij het thema van mijn retreat (bijv. zacht, luxe, avontuurlijk, spiritueel)?
- ☐ Is er voldoende natuurlijke lichtinval?
- ☐ Voelt de plek rustig, veilig en uitnodigend aan?
- ☐ Zijn de kleuren, materialen en inrichting in lijn met mijn merkstijl/aesthetic?
- ☐ Hoe is het geluid en energie van de omgeving (natuur, stilte, vliegtuigen, verkeer)?

Comfort & faciliteiten

- ☐ Aantal slaapkamers is toereikend voor het aantal deelnemers + team
- ☐ Genoeg privé badkamers (of logische indeling bij gedeelde badkamers)
- ☐ Er is een yogaruimte / zaal met voldoende ventilatie, ruimte en aangename vloer
- ☐ Fijne binnenruimte bij slecht weer
- ☐ Buitenruimte aanwezig voor sessies of ontspanning (met schaduw / beschutting)
- ☐ Extra ruimtes voor 1:1 sessies of massages
- ☐ Zwembad / sauna / andere wellnessfaciliteiten (indien gewenst)
- ☐ Goede wifi (indien nodig voor jouw concept)

Keuken & catering

- ☐ Is er een professionele keuken of cateringmogelijkheid?
- ☐ Kunnen externe chefs in de keuken werken?
- ☐ Is er voldoende servies, glaswerk en bestek aanwezig?
- ☐ Is er een vaatwasser?

Privacy & veiligheid

- ☐ Is de accommodatie exclusief voor onze groep?
- ☐ Is het terrein omheind of afgeschermd van andere gasten?
- ☐ Brandveiligheid: blusapparatuur aanwezig, nooduitgangen duidelijk
- ☐ EHBO-set aanwezig

Bereikbaarheid

- ☐ Dichtstbijzijnde luchthaven en reistijd bekend
- ☐ Duidelijke routebeschrijving of transfer mogelijkheid
- ☐ Parkeergelegenheid aanwezig
- ☐ Taxi's of chauffeurs beschikbaar in de regio

Budget & praktische details

- ☐ Borg, schoonmaakkosten en toeristenbelasting zijn duidelijk gecommuniceerd
- ☐ Eventuele extra kosten per persoon (bijv. voor handdoeken of linnen)
- ☐ Zijn de energiekosten inbegrepen?
- ☐ Zijn er seizoensgebonden prijsverschillen?
- ☐ Kan ik een optie nemen op de data voor enkele dagen zonder directe aanbetaling?
- ☐ Zijn er voldoende/ duidelijke sfeerbeelden van de accommodatie voor het promoten van het retreat?

Deel 2 – Contract & annuleringsvoorwaarden accommodatie

Contract

- ☐ Is alles schriftelijk vastgelegd (prijs, data, aantal gasten, inbegrepen faciliteiten)?
- ☐ Zijn alle extra kosten en borg duidelijk vermeld?
- ☐ Staat er in het contract wie verantwoordelijk is voor schade of overlast?
- ☐ Zijn de betalingsvoorwaarden (aanbetaling, restantbetaling, deadline) helder?
- ☐ Zijn check-in en check-out tijden flexibel bij retreats (voor aankomst/vertrek van groepen)?

Annulering & flexibiliteit

- ☐ Wat zijn de annuleringsvoorwaarden (tot wanneer gratis, daarna welk percentage)?
- ☐ Wat gebeurt er bij overmacht (zoals ziekte, natuurramp, vluchtannulering)?
- ☐ Kan de boeking worden doorgeschoven naar andere data?
- ☐ Zijn er annuleringskosten bij wijziging van het aantal deelnemers?
- ☐ Hoe flexibel is de verhuurder bij onvoorziene omstandigheden (zoals pandemieën of minimumaantal deelnemers niet gehaald)?

Retreat planning & Tijdlijn checklist

9 maanden vóór het retreat – Fundament & visie

- ☐ Bepaal het thema en doel van het retreat.
- ☐ Definieer voor wie het retreat bedoeld is (doelgroep en transformatie).
- ☐ Onderzoek of je al deelnemers kunt werven zonder het retreat al volledig uit te werken en aan te betalen.
- ☐ Kies de bestemming (bijv. Bali, Mallorca, Marokko).
- ☐ Onderzoek lokale wet- & regelgeving en vereisten voor retreats.
- ☐ Selecteer potentiële accommodaties en check of ze voldoen aan je eisen.
- ☐ Vraag offertes op en plan een locatiebezoek (of vraag plattegronden + recente foto's).
- ☐ Creëer een eerste programma-opzet (duur, sessies, vrije tijd, ceremonies).
- ☐ Maak een kostenoverzicht: vaste kosten, marge, en gewenste winst.
- ☐ Bepaal de verkoopprijs per deelnemer.
- ☐ Pols in je netwerk of er al interesse is (minimaal 3-4 voorlopige toezeggingen).
- ☐ Neem een voorlopige optie op de accommodatie.
- ☐ Regel je garantiefonds (zoals VZR Garant) en controleer verzekeringen.

---

8 maanden vóór het retreat – Definitieve go

- ☐ Bevestig en leg de accommodatie vast (contract + aanbetaling).
- ☐ Leg samenwerkingen vast (chef, yogadocent, fotograaf, facilitators).
- ☐ Ontwikkel je marketingstrategie (doelgroep, kanalen, boodschap).
- ☐ Laat een retreat-PDF of landingspagina maken met alle informatie.
- ☐ Fine-tune het programma: tijdsindeling, activiteiten, balans tussen rust en intensiteit.
- ☐ Zet een marketingkalender op (momenten van lancering, posts, e-mails).

---

7 maanden vóór het retreat – Lancering & promotie

- ☐ Start met de promotie van het retreat via social media, nieuwsbrief en netwerk.
- ☐ Plan persoonlijke 1:1 calls met geïnteresseerden om vragen te beantwoorden.

- [ ] Start met aanbetalingen en verzend deelnemers contracten.
- [ ] Vraag deelnemers om ingevulde intakeformulieren met:
    - [ ] Dieetwensen / allergieën
    - [ ] Medische informatie (optioneel en vertrouwelijk)
    - [ ] Noem in geval van nood-contactpersoon + telefoonnummer
    - [ ] Vluchtgegevens (indien bekend)
- [ ] Houd een overzicht bij van betalingen en openstaande aanbetalingen.
- [ ] Maak een deelnemerslijst aan (Excel of Google Sheet).

---

4 maanden vóór het retreat – Logistiek & beleving

- [ ] Boek eventueel transport of transfers van/naar de luchthaven.
- [ ] Bevestig leveranciers (chef, yogadocent, fotograaf, massages, gidsen).
- [ ] Check begroting, zit je nog op budget?
- [ ] Controleer of alle samenwerkingen schriftelijk bevestigd zijn.
- [ ] Plan calls met teamleden om het programma door te nemen.
- [ ] Verzamel inspiratiebeelden voor decoratie, bloemen, sfeer, muziek.
- [ ] Controleer of alle verzekeringen (organisatie + deelnemers) op orde zijn.

---

2 maanden vóór het retreat – Praktische voorbereiding

- [ ] Maak het draaiboek/ programma boekje (dag-tot-dag, uur-tot-uur).
- [ ] Stel concept kamerverdeling op (op basis van voorkeuren).
- [ ] Check dieetwensen met de chef.
- [ ] Laat alle aankomsttijden van deelnemers bevestigen.
- [ ] Controleer reisdocumenten en visum vereisten.
- [ ] Bestel materialen (ceremonie-items, decor, gifts, retreat journals).
- [ ] Maak playlists en energetische voorbereidingen (ceremonies, intenties).
- [ ] Stel een lijst op met lokale noodnummers (ziekenhuis, politie, arts, accommodatiebeheerder).

---

6 weken vóór het retreat – Communicatie & afronding

- [ ] Verstuur een praktische vertrek mail met:
    - [ ] Inpaklijst

- [ ] Vluchtinformatie
- [ ] Weerbericht / temperatuur
- [ ] Belangrijke telefoonnummers
- [ ] Routebeschrijving / transfer informatie

- [ ] Bevestig alle reserveringen bij de accommodatie en partners.
- [ ] Maak het definitieve programma-boekje en deel dit met de deelnemers..
- [ ] Controleer alle contracten en verzekeringen nog één keer.
- [ ] Print deelnemerslijst + noodnummers (ook offline beschikbaar).

---

1 week vóór het retreat – Laatste details & focus

- [ ] Maak een groepsapp aan met alle deelnemers (exclusief chef en facilitators, maak hier een aparte groepsapp voor).
- [ ] Controleer nogmaals met samenwerkingspartners of data en tijden in hun agenda staan.
- [ ] Bereid welkomstpakketjes of gifts voor.
- [ ] Loop het hele draaiboek door en maak ruimte voor flexibiliteit.
- [ ] Check aankomsttijden en transfers opnieuw.

Tijdens het retreat – Aanwezig in flow & marketing

- [ ] Ontvang deelnemers bij aankomst met persoonlijke aandacht.
- [ ] Hou het draaiboek bij de hand (uur-tot-uur overzicht).
- [ ] Creëer dagelijkse team momenten voor afstemming.
- [ ] Houd notities bij over wat goed loopt of wat verbeterd kan worden.
- [ ] Zorg dat iemand altijd bereikbaar is bij noodgevallen.
- [ ] Maak foto’s of laat iemand dit professioneel doen.
- [ ] Geniet en wees aanwezig, jouw energie bepaalt de sfeer.
- [ ] Maak testimonial video's van de deelnemers aan het eind van het retreat.

Na afloop – Afronding & groei

- [ ] Verstuur een bedankmail, review en feedback formulier naar deelnemers.
- [ ] Verzamel foto’s en video’s en selecteer content voor marketing.
- [ ] Betaal alle leveranciers en controleer facturen.

- [ ] Bereken winst en evalueer je begroting.
- [ ] Reflecteer: wat werkte goed, wat zou je volgende keer anders doen?
- [ ] Plan een after call of online moment met deelnemers (optioneel).
- [ ] Deel foto's op social media (met toestemming van deelnemers).
- [ ] Sla alle documenten, draaiboeken en checklists op voor hergebruik.

Retreat Checklist – Programma & Opbouw

Deel 1 – Doel & intentie van het programma

- [ ] Sluit het programma aan bij het centrale thema van het retreat?
- [ ] Is er een duidelijke transformatie of intentie die deelnemers tijdens het retreat doorlopen?
- [ ] Is het programma in lijn met jouw energie, stijl en expertise?
- [ ] Sluiten de gekozen sessies (workshops, ceremonies, meditaties) aan op de doelgroep?
- [ ] Is er een natuurlijke opbouw: van aankomen en openen → verdiepen → afronden en integreren?
- [ ] Is er een heldere balans tussen inner work (reflectie, stilte) en verbinding (groepen, delen)?

Deel 2 – Structuur & flow per dag

- [ ] Is er voldoende balans tussen activiteit en rust?
- [ ] Zijn er dagelijks momenten voor integratie en ontspanning (geen overload aan sessies)?
- [ ] Wisselen fysieke, mentale en energetische activiteiten elkaar af?
- [ ] Is er voldoende tijd voor maaltijden, rust, vrije tijd of massages?
- [ ] Is de timing realistisch (geen overvolle dagen of te korte pauzes)?
- [ ] Klopt de overgang tussen dagen (zitten er natuurlijke ritmes in de planning)?
- [ ] Heb je momenten ingebouwd voor je eigen rust tijdens het retreat?

Deel 3 – Inhoud & variatie

- [ ] Biedt het programma voldoende variatie tussen:

- ☐ Beweging (yoga, hike)
- ☐ Integratie reflectie, journaling)
- ☐ Verbinding (sharing, groepsmomenten)
- ☐ genieten (massages)

☐ Zijn er één of twee "hoogtepuntmomenten" die het retreat memorabel maken (bijv, special dinner)?

☐ Is er ruimte voor spontaniteit of aanpassing op het moment zelf?

☐ Setting en locatie goed aan op de sfeer van elke sessie?

☐ Is het programma afgestemd op het energieniveau van deelnemers (bijv. niet te zwaar op dag 1)?

Deel 4 – Ruimte voor integratie & reflectie

☐ Is er dagelijks tijd ingepland voor reflectie of journaling?

☐ Is er een afsluitend moment per dag om te landen (sharing)?

☐ Is de laatste dag gericht op integratie, loslaten en afronden?

☐ Krijgen deelnemers hulpmiddelen mee voor thuis (intenties, oefeningen, journaling prompts)?

☐ Is er na afloop een follow-up moment of online verbinding voor integratie?

Deel 5 – Praktische uitvoering

☐ Zijn alle sessies praktisch uitvoerbaar in de gekozen ruimte (grootte, akoestiek, materialen)?

☐ Heb je alle materialen op tijd geregeld (matjes, kaarsen, klankschalen, dekens, bloemen)?

☐ Is het duidelijk wie verantwoordelijk is voor welke sessies (host, co-facilitator)?

☐ Zijn er back-up plannen bij regen, vertraging of ziekte van een facilitator?

☐ Is er ruimte in de planning om iets aan te passen zonder stress?

Deel 6 – Beleving & afronding

☐ Voelt de opbouw van het programma als één samenhangend verhaal?

☐ Beginnen deelnemers rustig (aankomen/ landen) en eindigen ze ontspannen en gegrond?

- ☐ Past de muziek, styling en locatie-energie bij de intentie van het retreat?
- ☐ Eindigt het retreat met een helder afsluitmoment of ceremonie?
- ☐ Is er ruimte voor dankbaarheid, delen, en een gevoel van afronding?

		Maandag - aankomst dag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend sessie 1	7.30 uur		Welkoms ceremonie + aardende meditatie	6.30 uur Sunrise yoga of meditatie aan het strand / fotomoment		7:00 meditatie, sharing, Yoga(?) - weer vraag meegeven voor 1:1 moment	Ontbijt	
Ontbijt	9.00 uur		Ontbijt		licht ontbijt ivm cacao	Ontbijt	Morning hike	8.30 uur - closure ceremony by
Ochtend sessie 2	10.00 uur	Optioneel: hike route bekijken	Vision board workshop in de tuin/aan tafel +/- 3 uur	vrije tijd op het strand met ontbijt snack op het strand - of eventueel brunch	Diepe meditatie en womb healing : reiki + sound + cacao	Free time + journal prompt	Morning hike	Free time
Lunch	13.00 uur	Inchecken Josie & Maartje & Maureen	Lunch	Brunch	Lunch	Lunch	Lunch	11.00 uur Brunch
Midag sessie 1	14.00 uur	schoonmakers zijn uiterlijk weg om 15.00 uur	Vrije tijd	Vrije tijd	Vrije tijd	Vrije tijd	Vrije tijd	12.15 uur Transport naar vliegveld
Break + fruit	15.30 uur	Inchecken deelnemers retreat	fruit	Snack vanuit kok	fruit	fruit	fruit	
Middag sessie 2	16.00 uur		Vrije tijd	Olie maken (meenemen naar womb healing)		1:1 momenten verderdelen	1:1 momenten verderdelen	
	17.30 uur	Korte ceremonie landing meditatie. (reinigen, korte aardende meditatie, rondje naam etc waarom retreat)			Kookworkshop. start 17.00 uur			
	18.00 uur							
Diner	19.00 uur	19.15 uur - Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
Avond sessie	20.30 uur	activiteit (S'mores maken in Pyjama/cozy loungewear)	Sound bath	20.15 uur New moon ceremony		Ecstatic dance/ embodiment?	Women's circle / sharing / kampvuur ? / muziek	
	20.45 uur			foto moment - zon gaat onder				

Kosten berekening / overzicht retreat

De kostenberekening is een belangrijk onderdeel bij het organiseren van je retreat. Het geeft overzicht, rust én helpt je om een eerlijke prijs te bepalen.
Maak een duidelijk onderscheid tussen vaste kosten (zoals de huur van de villa) en kosten per persoon (zoals maaltijden of activiteiten).

Bijvoorbeeld: de chef kost €455,- per persoon voor 7 dagen. Bij 10 deelnemers kost dit dus €455 x 10 = €4.550,-.
De villa huur je voor €6.000,-. Dit bedrag blijft gelijk, of je nu 1 of 10 deelnemers hebt.

Als je alle kosten in kaart hebt gebracht, kun je de vraagprijs van het retreat berekenen. Doe dit bijvoorbeeld op basis van 8 deelnemers. In dat geval zie je in het bijgevoegde Excel-sheet dat de vraagprijs per persoon €2550,- bedraagt bij 8 deelnemers.

In het Excel-sheet vind je een overzicht van alle kosten die ik zelf altijd meeneem in mijn berekening. Breng hier al jouw kosten in kaart, zoals:

- Villa / accommodatie
- Chef of catering
- Transport en transfers
- Activiteiten en workshops
- Samenwerkingspartners of personeel
- Marketing en fotografie
- Overige kosten zoals schoonmaak, borg of extra's ter plaatse

Een helder overzicht helpt je niet alleen om financieel stevig te staan, maar ook om bewust te kiezen voor kwaliteit en winst.

Wat	Koster per persoon	Kosten 10 deelnemers	Kosten 9 deelnemers	Kosten 8 deelnemers	Kosten 7 deelnemers	Kosten 6 deelnemers	Kosten 5 deelnemers
Variabele kosten							
Food (€65 p.p. per dag) - 7 dagen	€ 455,00	€ 4.550,00	€ 4.095,00	€ 3.640,00	€ 3.185,00	€ 2.730,00	€ 2.275,00
Kookworkshop	€ 40,00	€ 400,00	€ 360,00	€ 320,00	€ 280,00	€ 240,00	€ 200,00
retreat host 1.	€ 400,00	€ 4.000,00	€ 3.600,00	€ 3.200,00	€ 2.800,00	€ 2.400,00	€ 2.000,00
retreat host 2.	€ 400,00	€ 4.000,00	€ 3.600,00	€ 3.200,00	€ 2.800,00	€ 2.400,00	€ 2.000,00
Massage	€ 50,00	€ 500,00	€ 450,00	€ 400,00	€ 350,00	€ 300,00	€ 250,00
Goodiebag/ extra	€ 50,00	€ 500,00	€ 450,00	€ 400,00	€ 350,00	€ 300,00	€ 250,00
Vaste kosten							
Villa €6000	€ 6.000,00	€ 6.000,00	€ 6.000,00	€ 6.000,00	€ 6.000,00	€ 6.000,00	€ 6.000,00
Auto huren + benzine	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00
Yoga 2x	€ 300,00	€ 200,00	€ 200,00	€ 200,00	€ 200,00	€ 200,00	€ 200,00
airport pick up & drop-of	€ 350,00	€ 350,00	€ 350,00	€ 350,00	€ 350,00	€ 350,00	€ 250,00
Transport extra	€ 250,00	€ 250,00	€ 250,00	€ 250,00	€ 250,00	€ 250,00	€ 250,00
Eten hosts	€ 910,00	€ 910,00	€ 910,00	€ 910,00	€ 910,00	€ 910,00	€ 910,00
Fotograaf/ videograaf	€ 500,00	€ 500,00	€ 500,00	€ 500,00	€ 500,00	€ 500,00	€ 500,00
Pre retreat event	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 300,00	€ 0,00
Overhead kosten	€ 400,00	€ 400,00	€ 400,00	€ 400,00	€ 400,00	€ 400,00	€ 400,00
Totaal	**€ 10.705,00**	**€ 23.160,00**	**€ 21.765,00**	**€ 20.370,00**	**€ 18.975,00**	**€ 17.580,00**	**€ 15.785,00**
Kosten per deelnemer		**€ 2.316,00**	**€ 2.418,33**	**€ 2.546,25**	**€ 2.710,71**	**€ 2.930,00**	**€ 3.946,25**

Checklist – Kostenberekening retreat

Vaste kosten

- ☐ Accommodatie / villa (huur, schoonmaak)

- [ ] Vliegticket / verblijf van jou en teamleden
- [ ] Marketing & websitepagina
- [ ] Fotograaf / videograaf
- [ ] Materialen / decoratie (bloemen, kaarsen, props)
- [ ] Overige vaste kosten (vergunningen, verzekeringen, etc.)

Kosten per deelnemer

- [ ] Chef / catering
- [ ] Transfers / transport
- [ ] Retreat materiaal per persoon (journals, cacao, gifts)
- [ ] Activiteiten / workshops
- [ ] Personeel of extra facilitators
- [ ] Overige variabele kosten

Vraagprijs & marge

- [ ] Totale vaste kosten berekend
- [ ] Totale kosten per deelnemer berekend
- [ ] Break-even prijs berekend
- [ ] Winstdoel toegevoegd
- [ ] Vraagprijs per deelnemer vastgesteld
- [ ] Check of Excel-sheet volledig is ingevuld en gecontroleerd

Praktisch & overzicht

- [ ] Alle kosten zijn ingevoerd in een overzicht of Excel-sheet
- [ ] Scenario's doorgerekend voor minimaal / gemiddeld / maximaal aantal deelnemers
- [ ] Notities toegevoegd voor uitzonderlijke kosten of extra's

---

Wet- & Regelgeving, Garantiefonds & Verzekeringen

Deel 1 – Wet- en regelgeving

- [ ] Check lokale regelgeving
- [ ] Controleer of er extra vergunningen of meldingen nodig zijn in het land van het retreat.
- [ ] Stel duidelijke algemene voorwaarden op waarin staat:

- ☐ Betalingsvoorwaarden (aanbetaling, restant, deadlines)
- ☐ Annuleringsvoorwaarden
- ☐ Gedragscode tijdens het retreat
- ☐ Aansprakelijkheid en eigen risico van de deelnemer

☐ Laat elke deelnemer een deelnameovereenkomst tekenen vóór betaling.

☐ Vermeld op facturen en communicatie duidelijk je bedrijfsgegevens (KVK, BTW, contactinformatie).

Deel 2 – Contracten & annuleringsbeleid

☐ Sluit duidelijke contracten af met:
- ☐ De accommodatie (huurvoorwaarden, borg, annuleringsregels)
- ☐ Eventuele samenwerkingspartners (yogadocenten, chefs, coaches, fotografen)

☐ Maak een helder annuleringsbeleid voor deelnemers:
- ☐ Tot wanneer is annulering kosteloos?
- ☐ Wat gebeurt er bij ziekte of overmacht?
- ☐ Kunnen deelnemers hun plek doorgeven aan iemand anders?

☐ Vermeld in de bevestiging en factuur:
- ☐ Dat het om een business retreat gaat (indien van toepassing)
- ☐ Dat deelname op eigen risico is

Deel 3 – Garantiefonds

☐ Sluit je aan bij een erkend garantiefonds (zoals VZR Garant).

☐ Controleer of je voldoet aan alle toelatingseisen (inschrijving KVK, verzekeringen, financiële waarborg).

☐ Vermeld op je website en facturen:
- ☐ Dat je bent aangesloten bij het garantiefonds
- ☐ Het registratienummer of logo van het fonds

☐ Controleer of internationale retreats ook onder de dekking vallen.

☐ Controleer jaarlijks of je aansluiting nog geldig is en binnen de juiste omzetcategorie valt.

Deel 4 – Verzekeringen

Voor jou als organisator:

- ☐ Bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering
- ☐ Annuleringsverzekering voor jou als organisator
- ☐ Reisverzekering die zakelijke reizen en langere verblijven dekt
- ☐ Controleer dekking voor natuurrampen, stakingen en pandemieën

Voor deelnemers:

- ☐ Communiceer duidelijk dat deelnemers zelf verantwoordelijk zijn voor hun:
  - ☐ Reisverzekering
  - ☐ Annuleringsverzekering
  - ☐ Gezondheidsverzekering die geldig is in het land van bestemming
- ☐ Vermeld dit expliciet in de deelnemersovereenkomst en op de website.

Deel 5 – Extra ondersteuning & advies

- ☐ Word lid van VVKR (Vereniging van Kleinschalige Reisorganisaties) voor actuele informatie en advies.
- ☐ Laat contracten en voorwaarden controleren door een juridisch adviseur of boekhouder.
- ☐ Actualiseer jaarlijks alle documenten (voorwaarden, verzekeringen, garantiefonds).
- ☐ Bewaar alle contracten, betalingsbewijzen en documenten zowel digitaal als fysiek.