



Välkommen

RETREAT CASA DE LOLA,  
CALLOSA, SPAIN 21/10 - 26/10



Jag önskar dig varmt välkommen till vår gemenskap för att utforska den djupa visdomen och kraften som bor inom varje kvinna. Det är en tid för att låta det feminina få fritt utlopp och låta vår unika styrka att stråla!

Låt oss mötas, kära syster, dela nära stunder tillsammans och där vi utforskar det vackra och det feminina. På en magisk plats, omgiven av ljuvligt god vegetariskt mat med härlig gemenskap, hedrar vi "the Womb", främjar vår inre Kvinna och släpper taget om gamla roller så din inre "Queen" tar ledningen i ditt liv.

Sång, tårar och skratt är alla välkomna! Vi ska njuta dagarna tillsammans men också se till att när du åker hem, jag lovar, du har en ny lysande diamant i ditt inre! Du får lära dig bellydance, Gudinne dansen som rör upp stagnerad energi - helt magiskt, våra bäckenbotten muskler måste få fart. Vi följer upp med vagina steaming för att öka vår kreativa och sexuella energi. De två är intimt förknippade med varandra och du ska få upp din intuition med magiska örter!

Mitt i veckan en paus och det blir en utflykt till den vackra byn Guadalest, där min spanska familj kommer ifrån och som har historiska anor. Läs mer här: [Guadalest!](#)  
5 min bort ligger naturen för promenader, eller bara njuta avkoppling och sol vid poolen, det är varmt, soligt och härligt i Spanien i oktober! . Vi kommer även att fördjupa oss i samtal om kvinnans olika övergångar och hormoner. Vi ses i systercirkeln på [Casa de Lola i Callosa, Spanien.](#)

Med kärlek, Veronica Deland  
Woman Wisdom Medicine Retreat

*I have waited, I have listened, I hear you...  
now the time has come...*

*Woman Wisdom Retreat is for us women. It is a place  
for those who long to explore the energy of the soul and  
the power of womanhood, where the feminine can freely  
blossom and our unique strength can shine.*



## CASA DE LOLA, CALLOSA

Välkomna till ett mycket gammalt bevarat tre vånings hus, med privat pool och garage i det gamla centrumet i Callosa, 40 km norr om Alicante, Costa Blanca.

Så vackert och omsorgsfullt renoverat gammalt herrgårdshus vid kanten av Callosas gamla stadskärna, med spektakulär utsikt över bergen och inom gångavstånd till affärer och restauranger, vandrings- och cykelleder.



## ABOUT THE HOSTS

Hi there, we are Maarten and Sarah. We have a passion for sports and traveling and we love Spain. Maarten has worked in hospitality for over 10 years, and Sarah has worked as a volunteer in different places in the world in the care and hospitality sector, while professionally working in project management.

For a long time we've had the dream to start our own hospitality business. This dream came true when we purchased a beautiful old mansion in Callosa d'en Sarria in 2022. Having been completely renovated between 2001 and 2009, this stunning casa looks like a castle in the middle of the town. We redesigned the interior to create a comfortable space for our guests.

At Casa Lola Callosa, we cater to various types of travelers because we understand everyone experiences vacation differently. We're located at the base of some of the most popular cycling routes in the Costa Blanca and only a short hop away from mesmerizing hiking trails in the Bernia mountains. Not to mention, our spot is just fifteen minutes from the beaches and the hype of Altea. Whatever you're into, we guarantee you'll find it here!



# 21 oktober

## MÅNDAG

Kl 17.00 Ankomst under dagen och incheckning

Kl 18.00 Gemensam middag

Kl 19.30 Workshop i Sacred Space, Sharings. The Young Maiden, sång.

Kl 21.30 Samkväm

Förändringar i programmet kan inträffa.



# 22 oktober

## TISDAG

Kl 8.00 Kundalini yoga, sittande rör vi kroppen och gör lite breath work och mantra. (Ca 30 min, frivilligt).

Kl 9.00 Frukost

Kl 10.00 Workshop - Changing Woman, inre arketyper/roller som präglat oss, sång

Kl 13.00 Lunch följt av egen tid och uppgift

Kl 17.00 Workshop - Gäst Yvonne Reuter - Örter och din intuition.

Kl 19.30 Middag. Samkväm.



# 23 oktober

ONSDAG

Kl 8.00 Kundalini yoga

Kl 9.00 Frukost

Kl 10.00 Avfärd till byn Guadalest

Kl 14.00 tillbaka till Callosa

Kl 14.30 Middag följt av egentid

Kl 18.00 Samtal om våra arketyper, de som hindrar våg väg framåt.

Kl 20.30 Kvällsmat





# 24 oktober

## TORSDAG

Kl 8.00 Kundalini yoga

Kl 9.00 Frukost

Kl 10.00 Workshop med Yvonner ruter - Bellydance & Vagina herb steaming.

Kl 13.30 Lunch - egentid

Kl 18.00 Workshop - Fin klädda, blommor i håret och smycka dig gärna. Womb healing, sång.

Kl 20.00 Middag med samkväm





# 25 oktober

## FREDAG

Kl 8.00 Kundalini Yoga

Kl 9.00 Frukost

Kl 10.00 Workshop - Våra hormoner.

Kl 13.00 Lunch. Egentid

Kl 17.00 Workshop - "The Changing Woman & the Wise Woman - Vår nya identitet ska vara i harmoni.

Kl 19.30 Middag. Finklädsla. Sista kvällen - samkväm.




# 26 oktober

LÖRDAG

Kl 8.00 Frukost

Kl 9.00 Workshop, avslut. Din väg framåt! 🧑🏻

kl 10.30 Avfärd till flygplats beroende på flygtider.



*"The woman who has delved into her inner self, has insight into her inner world, will embrace her deepest Woman Power - like Spider Woman weaving the threads of life. She merges with the water, listens and dances with the whispers of the wind. Fire is a purifying force for her, and she joins the wolf pack, masters the serpent, and forms strong bonds with nature, united with Mother Earth."/>* Veroni

*"Invoke the passion within you and... Rise!  
You are not weak, damn it!  
You are not powerless.  
You ARE NOT afraid. Stop saying it.  
Uncertain maybe, but not afraid... really.  
Fear is not your master. Stop playing small.*

*Stop fleeing from your worth.  
You are made of fabric woven of the stars.  
There is magic in your blood, healing in your fingertips, and truth on your tongue.  
Enough!*

*Breathe in the truth and then rise up and reclaim your right to live.*

*That we must say what we feel, that we are not helpless but powerful, that we achieve great magic when we unite, that we can create life so we can also heal life.*

*We can heal, enchant, and unite everything if we just start feeling who we are... RISE UP." Brooke Hampton*



Shamansk healing utgör en kraftfull  
behandlingsmetod som påverkar på alla nivåer.

Det är en djuptgående form av helande som  
omvandlar tung energi och löser upp blockeringar  
som hindrar en fri flöde av energi i kroppen.

Genom shamansk healing får klienten stöd med att  
frigöra präglingar som finns i energifältet och som  
över tid kan leda till sjukdom.

Denna behandling kan bidra till att läka själsliga sår,  
bearbeta traumatiska upplevelser och lösa upp  
känslomässiga blockeringar som kan yttra sig som  
stress, ångest, depression och liknande.



## Tre viktiga övergångar att vårda och hedra.



### THE YOUNG MAIDEN

Som en ung kvinna, när jag för första gången mötte mitt månblod och inträdde i kvinnlighetens mysterium, öppnades portarna till min förmåga att föda och skapa familj, så var det en storslagen händelse. Jag vet att jag inte blev hedrad eller firad för att jag kommit i min kvinnoroll. Det var istället tystnad och nästan skam och tabu. I vår gemenskap delar vi våra historier och reflekterar över vår egen erfarenhet av den första månblödningsen och vi gör Womb Ceremonie för att hedra det som var och kunskapen att lära vidare till de unga kvinnor som står på tur.



### THE CHANGING WOMAN

Hon som känner sig själv, sin kropp, är bekväm i sin sexualitet. Hon vet vad hon behöver och vill ha i sitt liv.

För att vara i balans och harmoni behöver vi lyssna till vår inre röst som känner till vårt sanna Jag och låter vår Changing Women växa och blomstra. Vi utmanar samhällsnormerna och utforskar de arketyper som präglat oss.

Genom att navigera genom de röster som kritiserar, förminskar och begränsar oss, upptäcker vi styrkan i att våga vara den kvinnan vi är ämnade att vara.



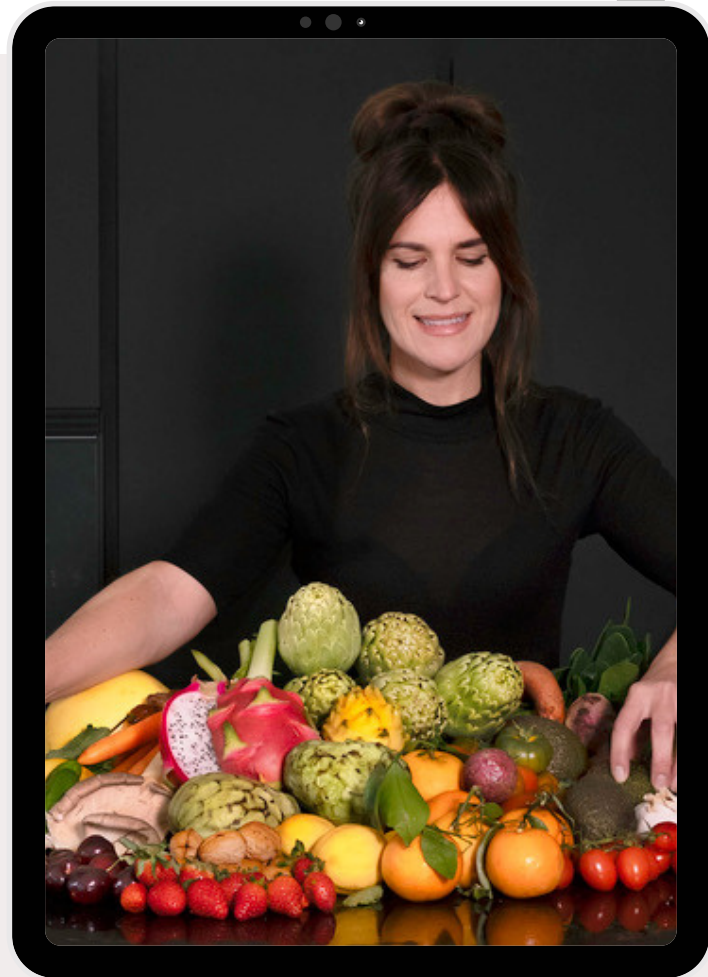
### THE WISE WOMAN

Hur bibehåller vi styrka och harmoni i våra kroppar? Vi hedrar våra förfäder, de som banade vägen före oss, och du kommer att få råd om hur du kan leva länge och väl upp i ålderdomen.

Tillsammans delar vi vår glädje över att återfå en djupare kontakt med oss själva, att ha mer tid och lugn. Vi diskuterar också de utmaningar som kan uppstå under klimakteriet. Vi bryter tabun genom att öppet prata om kvinnors välmående, inre kval, kroppsliga symtom och förändringar i sexualiteten.

Detta är en ny tid och en ny väg framför oss. Cirkeln är sluten, men vår kraft och visdom lever vidare till kommande generationer.

# MATEN SKAPAS AV IRIS ALEXANDROV



I AM A SWEDISH BORN WORLD CITIZEN WITH ROOTS IN FINLAND AND RUSSIA. I HAVE MY BASE IN ALTEA WHEN I DON'T TRAVEL THE WORLD OR EXHIBIT.

WHY CHOOSE? I LIVE MY LIFE WITH MY 3 PASSIONS: CREATING ART FOR EXHIBITIONS AND COLLECTORS, COOKING MOSTLY PLANTBASED NO-WASTE FOOD AND PRACTICING MINDFULNESS.

I AM TRYING TO CREATE A WORLD AROUND ME LIKE THE ONE I WANT TO EXPERIENCE MYSELF- A NON DUAL, LOVING ENVIRONMENT WITH HEALING PROPERTIES WHERE EVERYONE HAS A PLACE AND MATTERS.

WITH LIFE EXPERIENCES OF ALLERGIES AND INTOLERANCES I HAVE LEARNED TO COOK FOOD FROM PLANT BASED, SEASONAL AND ANTI-INFLAMMATORY PRINCIPLES. I BELIEVE IN TRANSFORMATIONAL FOOD THAT CAN ELEVATE OUR BODIES, MINDS AND THE PLANET. WHAT WE EAT SHOULD BE AS BEAUTIFUL ON OUR PLATE AS TASTY AND NUTRITIOUS.

I COMBINE COOKING CLASSES WITH COOKING FOR GROUPS, ALWAYS WITH A BIG PORTION OF LOVE. I ALSO COMBINE LED MEDITATIONS WITH NATURE WALKS AND OTHER MINDFULNESS PRACTICES. *"PARADISE IS NOT A PLACE, BUT A MOMENT"* IRIS ALEXANDROV



IRISALEXANDROV.COM  
@IRISALEXANDROV



BEDROOMS

- I sovrum finns ac eller fläkt.
- Det är delade sovrum med stora sängar
- Sovrum med enkelsäng (måter 200 x 90 cm) och fläkt.
- Totalt 16 sängar.
- ..och mycket mer



BATHROOMS

- Badrum med enkel handfat, badkar, dusch och toalett
- Badrum med enkel handfat, dusch och toalett
- Badrum med enkel handfat, dusch, toalett och hårtork



KITCHENS

- Iris lagar läcker mat åt oss!
- Flera kök i huset, kök med gas spis, elektrisk ugn, diskmaskin, kyl-frys, kaffebryggare och vattenkokare
- Öppet kök med elektrisk spis, elektrisk ugn, diskmaskin, kyl-frys, kaffebryggare och vattenkokare



THE HOUSE

- Inhägnad tomt
- Privat pool med måtten 6m x 4m och 1,6m djup
- Trädgård med grus, träd och trädgårdsmöbler med solstolar
- Täckt terrass
- Utomhuskök och grill
- Utomhusdusch
- Utomhus sittgrupp och uteservering
- Takterrass





# UNDER RETREAT

Det är inget tyst retreat, men passa på att lugna ner tankar och stress i den mån det går. Det är en tid för att fylla sig med njutning och förnimma skönheten i det enkla. Vi väver väven i det vackra för oss själva, men också för kommande generationer. Retreaten skapar en fristad där du kan omfamna och värdesätta dig själv som den fantastiska kvinna du är.

## Kvinnocirkel

I vårt Sacred space hedrar vi oss, men också de som vävt väven innan oss. Våra ancestors. Vi har inte skor på oss inne i kvinnocirkeln utan lämnas utanför, vi är i cirkeln med respekt för det som varit men också varandra.

Det är en plats där du från hjärtat kan dela vad du vill, i vetskapen om att det som sägs inom cirkeln förblir där. Ingenting kommenteras eller refereras utanför. Genom att vara en aktiv lyssnare stödjer du med hela ditt hjärta de andra kvinnornas process.

Om någon delar något svårt, så kan det väcka saker inom dig också. Det är normalt. Vi tar hand om det som kommer upp, du ska känna dig trygg med att vi delar från hjärtat, visar omsorg om varandra i systerskapet, så läkning kan uppstå om behov finns.

# PRAKTISKT



Nån mjuk sjal eller en varm kofta ifall du blir frusen under våra workshops och att ha på kvällen. Inneskor, sköna sovkläder. Badkläder. Bra skor ifall du vill ta en promenad i naturen.

Passa på hela veckan att använda dina finaste kläder, byxor/blus, tunikor, klänningar, smycken, blommor i håret. Vi är i, och omger oss med det vackra i den feminina energin.

Till ceremonie: En vit/beige klänning/tunika för Womb Ceremoni. Du ska ha med dig ett foto på dig, nära i ålder då du fick din första menstruation och (om du har) ett foto på en kvinna, mormor osv någon du beundrar och som påverkat dig positivt.

Ha gärna med dig en skrivbok, så du kan skriva ner drömmar och reflektion över veckan kan skrivas ner, du kommer att behöva den efter retreatet på vårt uppföljningssamtal om dig, hormoner, måendet.

Under retreaten lämnas mobiltelefoner och datorer på rummet. Om anhöriga behöver nå dig, kommer du att vara tillgänglig under pauserna. Vi ber dig vänligen att respektera detta. Under retreaten kommer vi att skärpa våra sinnen. För att underlätta detta ber vi dig att använda oparfymerad hygienprodukter och undvika starka dofter från tvätt- och sköljmedel samt parfymer.

# VILLKOR

## Ångerrätt

Intresseanmälan är inte bindande, betalning är.

Enligt svensk lag har du 14 dagars ångerätt när du handlar online. Detta gäller dock inte online kurser eller retreat där näringsidkaren har tagit in externa tjänster, vilket vi gör på våra retreat. När du fått din plats bekräftad har du 14 dagar ångerrätt, sedan är anmälan bindande. Ångerrätten gäller alltså inte från det datum du fått faktura eller betalat, utan från bekräftad antagning.

## Avanmälan

Avanmälan skall göras skriftligt via mejl. Vid avanmälan tidigare än 30 dagar före retreatet startar får du hela beloppet tillbaka. Sker avbokning mellan 30 och 14 dagar före retreatet betalas 50 % av avgiften tillbaka, vid senare avanmälan sker ingen återbetalning.



Minimiålder för deltagande: 18 år.

## Sjukdom

Vid sjukdom gäller läkarintyg för att hela avgiften ska betalas tillbaka (samt vid förekommande fall om familjemedlem drabbats allvarligt – krävs läkarintyg el. liknande). Om vi tvingas ställa in retreaten så betalas avgiften tillbaka till fullo till ditt konto. Arrangören förbehåller sig rätten att avboka/flytta kursen om allt för få deltagare är anmälda.

## Betalning

Betalning görs via hemsidans knapp ”Boka här”. Du betalar med kort hela summan eller om du vill dela upp betalningen på 2-3 gånger så gör du det via PayPal knapp. Är det ett längre retreat med större kostnad, fakturerar Wcare dig upp till 4 gånger om du har behov för det.

# VILLKOR

Vi förbehåller oss rätten att ställa in evenemanget vid för få anmälningar eller vid sjukdom hos retreatledare eller organisatör.

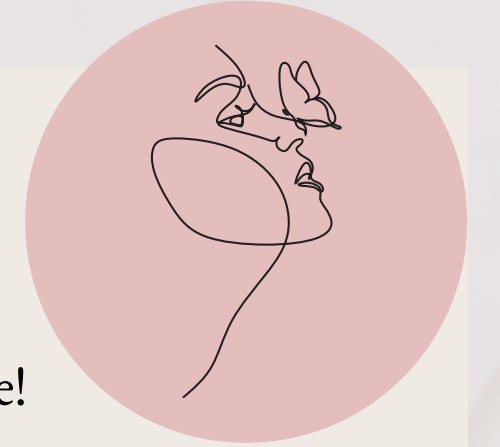
Du får då tillbaka dina pengar eller ges möjlighet att omboka till annat datum om du önskar det.

Om du avbokar din plats och redan har mottagit Wcare's Hälsa- och Hormonplan, kommer kostnaden för den att dras av från den totala inbetalda summan.

Vid avbokning meddelas detta via mail till: [info@wcare.nu](mailto:info@wcare.nu)



# VAD INGÅR?



Vi är entusiastiska över vårt nya samarbete och vill bjuda in varje kvinna som känner att detta är något för henne!

- Under sex dagar och fem nätter får du njuta av helpension och boende med fantastiska vegetariska måltider tillagade av vår skickliga kock, Iris Alexandrov.
- En utflykt till den vackra byn Guadalest som ligger uppe på ett berg. Transfer till och från utflykten ingår.
- Under retreatet får du även delta i två workshops med Yvonne Rüter. Förbered dig på en kulturellt rik dansupplevelse med den uppskattade 'Gudinnedansen,' en tradition som har förts vidare genom generationer och som stärker vår förtryckta feminina kraft.
- Yvonne kommer också att dela med sig av sin kunskap där vi kommer att utforska örternas värld tillsammans. Även pröva Vagina-stolar med värmande örter i vatten under oss, vilket är en unik och lärorik upplevelse. Jag har personligen upplevt den kraft som frigörs och den "pure healing" som sker.
- Din egen individuella Stora Hormon- och Hälsoplanen ingår, som ger dig en översikt över välmåendet och hjälper till att hantera hormonella obalanser och andra besvär.
- Mer som du kan göra: om du önskar kan du ta en promenad i den närliggande naturen eller besöka byn Callosa med sina mysiga caféer, och med en kort taxiresa tar du dig till vackra Altea.
- För att underlätta din transfer kan vi ordna transport med större buss om ni är många som reser tillsammans. Priset är cirka 16€ per person vid delning av en buss för 15 personer. Om ni är intresserade kan jag ordna detta och kan skicka anmälningslista så ni kan kontakta varandra sinsemellan.
- Beniconnect eller Alicante Private Transfer har liknande priser. Glöm inte att boka transport även tillbaka till flygplatsen på avresedagen.

Varmt Välkommen på Woman Wisdom Retreat på Casa de Lola, Callosa, Spanien.



Vi är så glada över att kunna erbjuda dig denna möjlighet till personlig tillväxt och välbefinnande. Vi är övertygade om att du kommer att få en meningsfull och berikande upplevelse under retreatet. Genom att delta i våra aktiviteter och reflektioner kommer du att få möjlighet att utforska ditt inre själv, lära dig nya sätt att skala av det du inte behöver och välkomna din feminina kraft.

Kom ihåg att detta är en tid för dig att unna dig själv lugn, reflektion och självkärlek. Ge dig själv tillstånd att släppa taget om vardagens bekymmer och helt fokusera på din personliga tillväxt och välmående.

Vi ser så fram emot att dela denna resa med dig. Om du har några frågor eller funderingar innan evenemanget, tveka inte att kontakta oss. Vi finns här och vi ser så fram emot att träffa dig på retreatet!

*Veronica Deland*

med team Iris Alexandrov & Yvonne Reuiter

Women Wisdom Medicine Retreat

## GUEST YVONNE REUITER



She is an experienced retreat facilitator, she has given feminine retreats all over the world. She uses what nature provides, the four elements: Herbs, water, clay, fire and air to give your physical and emotional body a very new and intense experience, she will challenge you to rise your feminine power as high as you can.

Bellydancing: Prepare to partake in a culturally rich dance experience during this segment of the retreat, featuring the revered 'Goddesses Dance,' a tradition passed down through generations. This dance ritual, dating back 4000 years to Mesopotamia, symbolizes a celebration of feminine power. We move to pelvic floor muscles to activate this power in your womb. The most of women, are tired of this masquerade. We are longing to be whole, complete. We want to use all our talents and skills, our feminine and masculine qualities, but mostly our repressed feminine power. We move to pelvic floor muscles to activate this power in your womb. I'm looking forward to meet you! *Yvonne Reuter*

Instagram: [@verdolaga\\_centre](#)

Web page: [www.verdolaga.net](http://www.verdolaga.net)

Mail: [yvonneruiter12@hotmail.com](mailto:yvonneruiter12@hotmail.com)



## VERONICA DELAND

Spanien är vårt hem de senaste två åren, där bor jag med min man Stefan. i snart 30 år har jag arbetat med hälsa inklusive Kinesisk Medicin, Reiki, Shamansk Womb healing, kvinnohälsa, hormonterapi, fasta, med flera. Jag är grundare av WCare - Your Wellness och Women Wisdom Medicin Retreats.

Jag hade privilegiet att studera för Donna TalkingLeaf inom Women's Shamanic Work. Hon är en andlig feminist som modigt delar shaman medicin från ett kvinnoperspektiv och är en pionjär inom detta område. Jag vill stärka och vårda det feminina genom "Bring back the native medicin" kvinnors urkraft är fantastisk och jag vill främja den genom att vara i gemenskap i systercirkeln.

Jag är så redo och mer än hedrad att dyka djupare tillsammans med dig. Om du har några frågor, tveksamheter eller tankar om detta... skicka mig ett meddelande. Jag är här för att stötta dig på denna resa hem till dig själv. Det är verkligen den mest spännande och vackraste resan av dem alla. *Veronica Deland*  
[info@wcare.nu](mailto:info@wcare.nu)