

Kom eens een week naar jezelf!

Coaching, cooking & mindfulness

Een week voor jezelf is een week naar jezelf

Een week waarin je los komt van je dagelijkse beslommingen en op afstand bent van werk en verplichtingen. Een week van ontspanning, reflectie en inspiratie. Een week waarin je tot jezelf en tot de kern komt en van daaruit concrete stappen voorwaarts maakt.

Een week voor jezelf is voor iedereen

Van de stratenmaker tot de ondernemer, van topsporter tot directeur, van mantelzorger tot jonglerende co-ouder. Helder, scherp en altijd gericht op jou. De week is ontwikkeld voor mensen die intensief met zichzelf aan de slag willen gaan, toe zijn aan een doorbraak en stappen willen maken. Het is een week die jou vrijheid en ruimte oplevert. Je wordt uitgenodigd om je onbegrensde mogelijkheden te verkennen. Zodat je verfrist, energiek, krachtig en met een warm hart weer op pad kunt en je je verantwoordelijkheden kunt voelen en dragen.



Een week voor jezelf maak jij als individu door in een groep. In een rustgevende, robuuste omgeving met de mogelijkheid de natuur in te gaan om te sporten, te wandelen en te bewegen. Bijvoorbeeld in een groot strandhuis, een klein hotel of in een kasteel, waar een grote woonkeuken aanwezig is, een enorme eettafel, een uitnodigende zitkamer met een open haard, een massageruimte, een ontspanningsruimte en waar meerdere plekjes zijn om je even terug te trekken en tot jezelf te komen of 1 op 1 gesprekken te voeren.

Je kunt Een week

voor jezelf ook op een door jou gekozen locatie en moment (thuis, op een Waddeneiland, in een vakantiehuisje, in een strandhuisje) plannen. Wij faciliteren dan die week voor jezelf helemaal voor jou alleen. Een week op maat dus!

Hoe werkt dat

Vooraf hebben we een intake gesprek om jouw doel helder te hebben; Waar gaat jouw week voor jezelf over? Wat wil jij met deze week voor jezelf bereiken?

De ochtenden brengen we voornamelijk als groep door en bestaan uit 3 elementen, ontspanning & meditatie, samen ontbijten in stilte, coaching & reflectie met jouw doelen en thema's als uitgangspunt. De middag en avond heb je de tijd aan jezelf en neem je op jouw manier en in jouw tempo de inzichten en ervaringen uit de ochtend met je mee de dag in.

Wij bieden in de middag de mogelijkheid tot het beleven van een massage, een coachgesprek of een kookworkshop. In de avond kun je je laten verrassen en inspireren door onderdelen die jou ondersteunen en kracht geven.

Wat vonden andere deelnemers

Tanja: "Kortom een week voor jezelf heeft mij in ieder geval veel meer gebracht dan ik vantevoren had kunnen bedenken en wensen!"

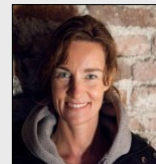
Susan: "ik sta mij toe niets meer te moeten en eindelijk mezelf te zijn."

vrijheid - ruimte - rust
inzichtgevend - krachtig
intens - tijd aan jezelf
onbegrensd

Wij creëren met en voor jou een week die vanuit ontspanning en vrijheid, energie en daadkracht oplevert en je de mogelijkheden en keuzes laat zien die jij zelf in handen hebt.

Miranda Valk

Ik word geraakt als mensen zich bewuster worden van hun schoonheid, hun talent, hun dromen en hun drijfveren en van manieren om zelf meer uit het leven te halen.

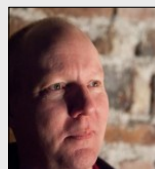


Ruud van Wingerden

Werken met de kracht van jouw verbeelding en het aanspreken van jouw eigen lef en kracht om in beweging te komen vind ik het mooiste wat er is.

Leo Keijzer

Ik maak gebruik van koken, fotografie, de natuur, bijzondere plekken en ik werk samen met anderen die gespecialiseerd zijn in zingen, drummen, dansen etc. Ik ga zelfs de Sahara in met klanten.



Rob Turfboer

Het is een uitdaging om te zoeken naar de optimale manier om je te ontspannen en jouw geest weer in contact te brengen met je lichaam. Je kunt dan ballast loslaten.

We vertellen je graag meer over Een week voor jezelf en nodigen je van harte uit voor een vrijblijvend intakegesprek. Je kunt ons bereiken via de volgende telefoonnummers: Miranda 0649415704, Ruud 0652021704, Leo 0654681196 en Rob 0647122992. Vragen kun je ook stellen via info@eenweekvoorjezelf.nl. Of je surft naar de website www.eenweekvoorjezelf.nl waar je o.a. meer ervaringen van andere deelnemers vindt.