

## En wat nu

Wil je graag het roer omgooien maar houdt 'iets' je tegen? Ben je toe aan een volgende stap in je loopbaan maar weet je niet welke? Past wat je nu doet bij wat je echt wilt? Heeft de Corona-crisis je genoodzaakt te overdenken hoe je het anders wil in je werk? Wil je duurzamer leven? En wat betekent dat dan?

Dan is dit zomer retraite arrangement wat voor jou.

### Wat houdt het zomer retraite arrangement in

Het zomer retraite arrangement is een korte break op een rustgevende, landelijke en inspirerende plek (gecombineerd) met een intensief, individueel coaching traject.

Je formuleert antwoord op de vraag: hoe wil ik verder in het leven, mijn loopbaan en/of mijn werk. Het is een individueel traject, met optimale persoonlijke begeleiding.

### Zomer retraite arrangement

Het zomer retraite arrangement bestaat uit:

- 4 overnachtingen
- 3 coaching-sessies
- 5 begeleide reflectie-opdrachten

De kosten voor het programma zijn € 525,00. Wil je ook ontbijt, lunch en avondeten dan betaal je hiervoor € 75,00 extra.

### Programma

Tijdens de 3 coachgesprekken en met hulp van de reflectie-opdrachten onderzoeken we hoe je geworteld bent. Dit doen we aan de hand van je eigen levensverhaal. Wie ben ik en waar kom ik vandaan. Je ontdekt waar je echt 'ja' tegen zegt, wat is aangeleerd of van je wordt verwacht.

We onderzoeken wat je wilt behouden en waar je afstand van wilt doen. Om te komen tot de kernvraag: Wat wil ik echt? Hoe kan en wil ik van betekenis zijn. Daarbij komt ook de vraag aan de orde: hoe zorg ik daarbij goed voor mezelf?

Aan het eind van het programma heb je jouw doel bepaald. Ook heb je voor jezelf een eerste stap geformuleerd waarmee je zelf verder kunt en mogelijk in actie kunt komen.

Tussendoor is er veel tijd om te relaxen en je eigen invulling te geven aan de dagen. En word je lekker verzorgd.

*Mensen die de retraite eerder volgden geven aan dat ze hebben leren doen wat ze dachten niet te durven.*



## Wie ben ik?



Ik ben Femmeke Huigens en heb ruim 20 jaar ervaring als coach rond levens- en loopbaanvraagstukken. Bij mijn coaching werk ik vanuit wat goed is: het versterken van jouw kwaliteiten, vergroten van je inzicht en het onderzoeken van je hulpbronnen. Vaak heb je zelf de capaciteiten al in huis en help ik je ze te herkennen en in te zetten. Mijn aanpak liefdevol-confronterend. In de spiegel kijken is niet altijd leuk, maar ik zorg ervoor dat je 'heel' blijft. Wil je meer over mij weten, klik dan op mijn [LinkedIn](#) profiel of [Website](#)

De theoretische basis voor dit zomer-retraite arrangement ligt in de 'Theory U' van Otto Scharmer en 'Het werken met je biografie' van

Jaap Voigt. Daarnaast inspireer ik je graag met inzichten van schrijvers als Paolo Coelho, Depak Chopra, Berthold Günster en Jan Jacob Stam.

## Kortom

Dit unieke zomer-retraite arrangement geeft je voeding voor geest en lichaam waardoor je weer opgeladen aan de slag kunt.

## Praktische informatie

Tijdens je retraite verblijf je in [Keetje](#). Keetje is eenvoudig, maar sfeervol ingericht. Er is een ecologisch droogtoilet. Je wassen kun je met behulp van een lampetset. Je kunt ook een buitendouche nemen vanuit een waterzak op het dak. Voor het ontbijt kunnen we zorgen, maar dat hoeft niet. Wil je mee-eten dan ben je van harte welkom. Keetje heeft een waterkoker en een éénpits kookplaatje.



Je ontsnapt even aan het alledaags gemak en de hectiek en beslommeringen van thuis. Je hebt voldoende tijd om tot rust te komen om een belangrijk vraagstuk voor je werk of leven uit te diepen door te wandelen, fietsen, schilderen of schrijven. Stroom en een uitstekende 4G ontvangst zijn aanwezig zodat je ook kunt werken.

Je komt aan op woensdagavond en vertrekt op zondagochtend. In overleg kan je ook op andere dagen aankomen of vertrekken. De coachings-sessies zijn op donderdag, vrijdag en zaterdag.

Wil je dit arrangement heel graag samen met je partner of een goede vriend(in) doen? Dat kan. Keetje heeft 1 bed van 1.40 m breed. Prijs hiervoor in overleg.

## Data

- Donderdag 27 t/m maandag 31 augustus
- Maandag 31 augustus t/m vrijdag 4 september
- In september overleg

## Aanmelden

[f.huigens@expressief.com](mailto:f.huigens@expressief.com)  
06-4895 8275