



Reis van je leven... het complete Reisprogramma

Lieve Reisgenoten,

Je reist samen met mensen die op een kruispunt in hun leven staan. Mensen die graag willen ontdekken wat hun volgende stap in werk en leven wordt. Mensen die in balans willen komen en met meer energie vanuit VRIJheid hun talenten willen leven.

We reizen 3 dagen samen. In week 17 hebben we een terugkomdag, een Inspiratiedag, om te kijken hoe het met je gaat en welke successen je geboekt hebt, om elkaar te ontmoeten en te inspireren.

Voor mensen die meer begeleiding willen is er de expeditie van een half jaar.

Wat gaan de reis en expeditie jou opleveren?

- Je beschikt over meer energie en vitaliteit.
- Je leeft vanuit je kern in het hier en nu.
- Je leeft meer vanuit je hart in plaats vanuit je hoofd.
- Je maakt bewust keuzes vanuit je innerlijke kracht.
- Je bent weer in balans en weet wat de volgende stap naar vrijheid is.
- Je denkt VRIJ, je voelt je VRIJ, je gedraagt je VRIJ!

Wanneer je je reis hebt geboekt is dit onze reisroute:

- | | |
|--------|--|
| Week 1 | Inspiratiegesprek van 1 uur op kantoor of via videobellen. |
| Week 2 | Je vult de TMA talentenanalyse vragenlijst in die je via je email thuis ontvangt. |
| Week 3 | Bespreking van de TMA talentenanalyse van 1,5 uur op kantoor of via videobellen. |
| Week 4 | Vorbereiding van jouw reis: Ik ga op reis en neem mee... je ontvangt van ons een inpaklijst. Daarnaast bereid je een oefening voor: Je Beste Zelf. Je ontvangt een document om je eigen reisverhaal te schrijven. Zo kun je reflecteren op wat de dag je heeft gebracht en welke inzichten je hebt opgedaan. |
| Week 5 | 3 daagse Coachreis |
| Week 6 | Een week van rust en bezinning om je reis te laten bezinken. |



Ga je met ons mee op expeditie?

- Week 7 Je ontvangt elke week in een Whatsappgroep een bericht en opdracht/meditatie tot het einde van het programma.
- Week 10 Optioneel: coachingstraject, trainingen en workshops afhankelijk van jouw behoefte.
- Week 17 De terugkomdag, Inspiratiedag, met je reisgenoten. Hoe gaat het met je? Wat voor successen heb je geboekt?
- Week 22 Optioneel: coachingstraject, trainingen en workshops afhankelijk van jouw behoefte.
- Week 29 Coachreis inspiratiedag en afronding van de expeditie.

Tijdens de coachreis gaan we 3 dagen bewust goed voor onszelf zorgen: wellness en wellbeing op 4 niveaus: mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel.

Op de 1^e dag kun je vanaf 8.30 uur inchecken op de locatie.

- Vanaf 9.15 uur is er inloop met koffie en thee.
- 18.00 uur - 19.30 uur gezamenlijk diner.
- 19.30 uur - VRIJ denken, VRIJ voelen, VRIJ doen
- Er staat de 2^e en 3^e dag vanaf 8.00 uur een ontbijtbuffet klaar.

Wil je langer blijven? Dan kun je dat zelf regelen met de accommodatie.



Het programma van dag tot dag

Dag 1



Programma en kennismaking

In het NU belanden

Hoe kom je in je VRIJJe kern?

Wat ben jij onbewust aan het vermijden?

Welk pad ga jij inslaan?

Lachyoga

In de avond facultatief de film The secret kijken

Dag 2

In het NU belanden

Positief beïnvloeden van je levenspad

Ontdek en versterk je talenten

Mindful reizen

Coaching bij cooking





Dag 3

Hatha Yoga

In het NU belanden

Energiehuishouding op orde

De zin van het reizen

Leven vanuit je Beste Zelf

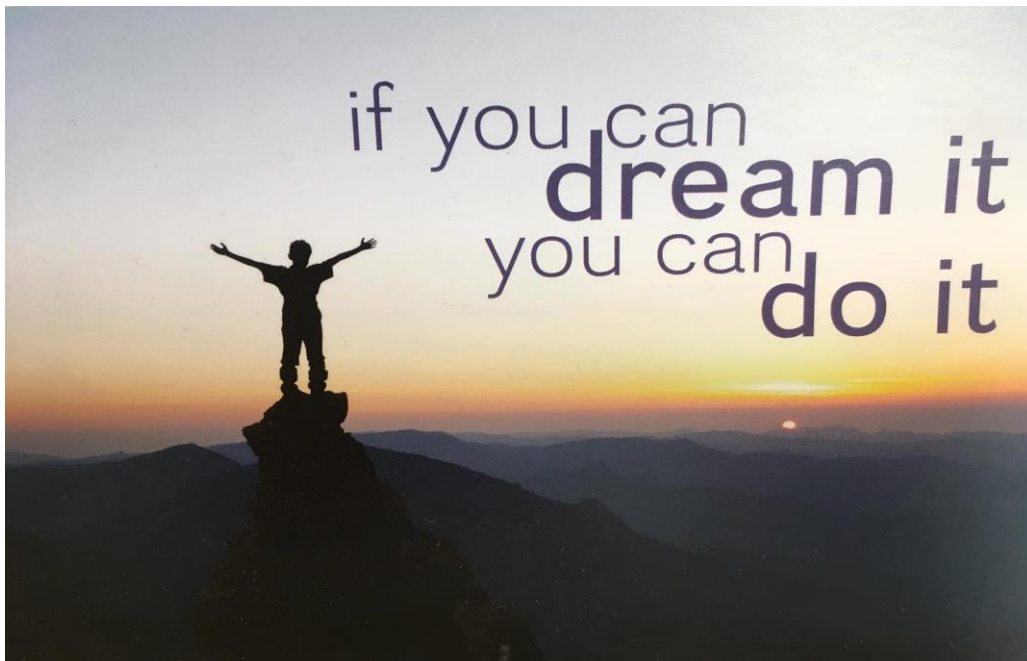
Wat betekent vrijheid voor jou?

Energie en aandacht richten op wat je wenst

Inspiratie geven en ontvangen

Reflectie en afsluiting

smile
Sparkle
shine



Ben jij ook zo enthousiast geworden? Reis dan met ons mee!