



Reis van je leven... het complete Reisprogramma

Lieve Reisgenoten,

Je reist samen met mensen die op een kruispunt in hun leven staan. Zij willen graag 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 een half jaar samen en ontmoeten en inspireren elkaar.

Wat gaat 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 kan je reflecteren wat de dag je heeft gebracht en welke inzichten je hebt opgedaan. |
| Week 5 | 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 in een Whatsappgroep elke week een bericht en opdracht/meditatie tot het einde van het programma.
- Week 10 Optioneel: coachingstraject, trainingen en workshops afhankelijk van jouw behoefte.
- Week 17 Coachreis inspiratiedag met je expeditiegenoten. 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 een week bewust goed voor ons zelf zorgen: wellness en wellbeing op 4 niveaus: mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel.

De coachreis heeft een vast programma en een facultatief programma op maat. Je hebt keuze uit onder andere: massage, reiki, individueel vrij in te vullen coachgesprek, individuele emotionele reissessie, individuele voice dialoguesessie, begeleide wandeling/wandelcoaching (met opdrachten), bevrijdende duik in zee, strandwandeling, fietsen (zijn op locatie te huur), begeleid worden in een coachspel naar keuze, Dress for succes sessie (imago, kleding, uiterlijk en uitstraling), op maandag de film The Secret kijken, me-time voor je zelf inlassen.

Zondagavond kan je vanaf 19.30 uur inchecken en je voorbereiden op de week. Of op maandagochtend om 8.45 uur inchecken op de locatie.

De week zelf: het programma duurt van maandag 9.30 uur tot en met vrijdag 12.00 uur met aansluitend een lunch. Elke dag staat er vanaf 8.00 uur ontbijtbuffet klaar. Vanaf 9.15 uur is er inloop met koffie en thee.

- Iedere dag duurt het programma van 9.30 uur tot 15.00 uur. Daarna heb je de gelegenheid een facultatief programma te volgen tot 18.00 uur.
- 18.00 uur - 19.30 uur gezamenlijk diner.
- 19.30 uur - VRIJ denken, VRIJ voelen, VRIJ doen

Na vrijdag 12.00 uur kunnen mensen aansluitend nog een dag of het weekend blijven naar eigen behoefte.



Het programma van dag tot dag

Dag 1 MAANDAG



- 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?
- Keuzestress

Dag 2 DINSDAG

- Lachyoga
- In het NU belanden
- Positief beïnvloeden van je levenspad
- Mindful reizen



Dag 3 WOENSDAG



- Hatha Yoga
- In het NU belanden
- Ontdek en versterk je talenten



- Energiehuishouding op orde
- Coaching bij cooking

Dag 4 DONDERDAG

- In het NU belanden
- De zin van het reizen
- Leven vanuit je Beste Zelf
- Wat betekent vrijheid voor jou?



Dag 5 VRIJDAG

- In het NU belanden
- Levenscyclus in eigen hand nemen
- Energie en aandacht richten op wat je wenst
- Inspiratie geven en ontvangen
- Reflectie en afsluiting

