

TARIEVEN

losseSESSIE(S)

€ 95,- per uur
exclusief 21% btw

dagSESSIE(S)

€ 850,- per uur
inclusief drinken, lunch en locatie
exclusief 21% btw

24uurMET

€ 1595,- per etmaal
Inclusief maaltijden en locatie
Exclusief 21% btw en 0,23ct/km reiskosten

microREIS

Op aanvraag

Hoe ziet het eruit?

Frisse buitenlucht en beweging zorgt voor meer ruimte in het hoofd. We trekken erop uit in een natuurgebied, dichtbij Nijmegen of bij jouw woonomgeving. Omdat we wandelen, duren de sessies iets langer dan een gemiddelde binnensessie. Reken op ongeveer 1,5 uur. Dit is het uitgangspunt. Maar mocht het nou voor jou beter werken om te gaan hardlopen, fietsen, kanoën, boogschieten of stil staan; alles is mogelijk. Zolang het jouw vraag dient. Ik zorg voor de koffie, thee en koek. Neem voor de buitensessies een goede jas en stevige schoenen mee.

Wat kun je verwachten?

We nemen onze intrek in een klein verblijf, dichtbij het bos of het strand. De aanvangstijd is 11:00 uur. Neem goede schoenen mee, losse kleding waar je makkelijk en comfortabel in beweegt, een weerbestendig jack en een notitieboek. En verder alles wat je nodig hebt om te overnachten.

In het programma zitten actieve werkvormen, maar er is ook de nodige aandacht voor ontspanning. Waar nodig onderzoeken we de systemische aspecten van je vraag. Een etmaal later, gevuld met inzichten en handvaten, nemen we weer afscheid.

Voorafgaand aan de 24 uur hebben we een intakegesprek waarin we jouw wens verkennen en de ins- en outs doorspreken.

Wat gaan we doen?

Dit is maatwerk. Vele factoren spelen hierin mee. Wat is de kern van het probleem? Wat is het budget? Hoe ben je er fysiek aan toe? Wat is je reiservaring? Welke vormen van transport kiezen we? Geef je de controle uit handen of beslis je mee? Hou je van verrassingen? Enz...

Wat vast staat is dat deze reis het verschil gaat maken. Een keerpunt zal zijn. Mijn jarenlange reiservaring, gecombineerd met mijn kennis en kunde als coach, zal jou uitdagen en inzicht bieden. We werken aan concrete doelen. Maar bovenal kom je, hoe paradoxaal het ook klinkt, op reis weer terug bij jezelf.

Ik kan je dus hier, op papier, niet exact vertellen hoe je reis gaat verlopen. Dat is afhankelijk van jou en de hierboven genoemde factoren. Voorafgaand aan de microreis hebben we twee korte gesprekken waarin we jouw wens onderzoeken en de rode draad bepalen in jouw bijzondere reis.