

ORGANAMIC

Leven, Liefde, Leiderschap

**Rust en aandacht
op de rotondes
van je levensweg**

**Ruimte
voor
Bezinning**

Persoonlijke ontwikkeling

Gebeurt er veel in je huidige leven?

Sta je op een keuzepunt en voel je dat het belangrijk is dat je goed kiest?

Wil je jezelf en je situatie beter doorgronden om weer stevige bodem onder je voeten te voelen?

Gun jezelf de ruimte om je te bezinnen waar je in zit, hoe je daar gekomen bent en hoe je het beste verder kunt gaan.

Vijf dagen in een klein gezelschap in de Bourgogne stilstaan bij je eigen bezinningsthema.

Geniet de natuur van de Bourgogne

We nodigen je uit voor onze bezinningsdagen in de Bourgogne. In het natuurpark 'Le Morvan' is een betoverend mooie natuur aanwezig die je helpt tot rust te komen, je vragen te overdenken en antwoorden op te laten komen. Wij zijn er om je te begeleiden en coachen. Gesprekken wisselen we af met bewegen, creëren, verstillen en mindfulness. Al wandelend door bossen en langs watervallen ervaar je rust en kom je dichterbij jezelf.

In ons werk en leven komen worden we onvermijdelijk geconfronteerd met kwesties waar we niet zo snel een antwoord op hebben. We begrijpen niet goed wat er gebeurt bij onszelf en anderen en krijgen behoefte aan bezinning. Nadenken en voelen wat nu echt belangrijk is. Over je eigen positie en vorming. Om daarna jezelf te hervatten en keuzes te maken hoe je verder gaat.

Afstand nemen en opnieuw kijken

Natuurlijk heb je bepaalde ambities en wil je wat neerzetten in dit leven. Uitdagend werk waarin je wat kunt betekenen voor anderen en wat je voldoening geeft. Interessante collega's die je inspireren. Plezierige relaties waarin je jezelf kunt zijn en anderen kunt vertrouwen.

Soms raken we verward of uit balans door onverwachtse gebeurtenissen die ons pad doorkruisen. We kunnen ons belemmerd of overvraagd voelen door de situatie die we niet in de hand hebben. Of we ervaren een belemmering in onszelf, dat we iets niet begrijpen, kunnen of durven. Herken je dit? Neem dan de tijd om afstand te nemen en je zelf rust en ruimte te gunnen. De dagelijkse beslomeringen loslaten en stilte zoeken geeft je gedachten de kans om te verhelderen. Wat gebeurt er nu echt? Hoe wil ik ermee omgaan?



Wat je krijgt:
Rust
Stilte wandelingen in de natuur
Coaching en begeleiding
Mindfulness en lichaamsbewustzijn
Fijne gesprekken
Kampvuur en lekker gezond eten

Menselijke maat

Bezinnen is een persoonlijk proces. Wij zorgen ervoor dat jouw persoonlijke thema de aandacht en ruimte krijgt die het nodig heeft. In onze aanpak kijken we naar wat werkt voor jou en passen onze begeleiding daarop aan. We werken met maximaal vier personen zodat persoonlijke aandacht gegarandeerd is. Realiseer je dus dat het aantal plekken beperkt is.





Ontspannen en inspirerende plek

Je verblijft op het zeer sfeervolle landgoed Theursot in de Bourgogne. Heerlijk overnachten in het landhuis in een stijlkamer met je eigen sanitaire voorziening. Plezierige inspirerende ruimten om verhalen te delen en te ontspannen. Een grote tuin, een bos en een glooiend weiland om met elkaar te bezinnen, praten en werken. We koken gezond en zo veel mogelijk biologisch.

Van de deelnemers krijgen we altijd weer te horen, dat deze plek ertoe doet en als ondersteunend wordt ervaren.



“Als rust en ruimte echt genomen wordt, kun je antwoorden uit je diepere bewustzijn herkennen”

Wat je meeneemt:

- jouw persoonlijke thema of situatie waarop jij je wilt bezinnen.
- een open onderzoekshouding om de situatie en jezelf beter te doorvoelen en doorgronden.
- de bereidheid om open te zijn naar jezelf de andere deelnemers en ook voor hen een uitnodigende spiegel te zijn.
- losse kleding waarin je je kunt ontspannen en schoenen waarmee je goed kunt wandelen.
- warme kleding voor bij het avondvuur

Betrokken en professionele begeleiding

De begeleiding van deze dagen is in handen van Lianda van der Knaap en Ad van Marrewijk.

Lianda is met individuen, groepen en teams actief op het snijvlak van leven, liefde en leiderschap.

Zij is werkzaam als coach, therapeut en procesbegeleider.

Teken je in op deze dagen dan kun je rekenen op haar warme betrokkenheid, scherpte en navigatie.

Lianda is A&O socioloog en heeft een universitaire master in managementconsultancy. Ze is geregistreerd Senior Practitioner Coach, Registertherapeut en is Advanced Emotionally Focused Therapist.

Ad is beheerder van Theursot en faciliteert de deelnemers, met het accent op het fysieke welzijn. Hij is ondersteunend in het programma en brengt de boel in beweging en aan de dis. Naast zijn hardloopcarrière is hij vitaliteitscoach en jaren werkzaam geweest als adviseur orthomoleculaire therapie en natuurgeneeskundig therapeut.

Effect van de bezinningsdagen:

1. Het stof daalt, rust in je hoofd
2. Dieper weten en inzicht in jouw thema
3. Verkennen van mogelijkheden
4. Betere balans in hoofd, hart en lijf
5. Energie en richting op je levensweg
6. Helderheid over de eerste stappen
7. Plezier en opnieuw opgeladen zijn

De bezinningsdagen worden begeleid door drs. Lianda van der Knaap MMC en Ad van Marrewijk.



Ruim 20 jaar ervaring met procesbegeleiding en coaching bij leiderschapsontwikkeling en levensvitaliteit.

Vijf dagen helemaal voor jezelf.

Data in overleg met de deelnemers.

Je wordt verwacht op de eerste dag om 16.00 en 17.00 uur. We sluiten af op de vijfde dag 11.00 uur.

Kosten groep (max 4 pers): Afhankelijk van het gekozen programma. In deze prijs zijn inbegrepen, de begeleiding, materialen, overnachtingen, maaltijden koffie, thee en vruchtensap.

Het is ook mogelijk om deze dagen individueel te doen.

Neem contact op voor mogelijkheden en de kosten.

Inschrijven: info@organamic.nl of via www.organamic.nl

Manoir Theursot
71990 La Grande Verrière
France
0033 - 385 825502
www.theursot.com

ORGANAMIC
Steigerdijk 11-14
3257 LP Ooltgensplaat
0187 - 631 698
www.organamic.nl