

Retraite & Coaching is een kleinschalig retraiteverblijf voor **individuele coaching en relatiecoaching**. Persoonlijke aandacht staat centraal in de begeleiding. De begeleiding is één op één, dus niet in een groep. Er wordt een volledig vijfdaags traject aangeboden of een traject zonder verblijf. De begeleiding is altijd maatwerk, gericht op jouw specifieke vragen en thema's.

Volledig vijfdaags individueel traject

Je kunt zondag tussen 15.00 en 20.00 uur inchecken op de locatie:

B&B Anno 1770 in Vledder.

De sessies starten maandagochtend en het traject eindigt vrijdagmiddag na de lunch. Op andere dagen starten is in overleg en afhankelijk van de planning soms mogelijk.

Een volledig vijfdaags traject bestaat uit vijftien uur begeleiding gedurende vijf dagen. De uren worden over de dag verdeeld, meestal heb je 's morgens twee uur begeleiding en 's middags vijf kwartier. Op de laatste dag is er alleen een ochtendsessie. Naast deze sessies oefen je ook iedere dag zelf alles wat je tijdens de sessies leert, zodat je het na deze week zelf kunt toepassen in je dagelijkse leven. Verder heb je tijd voor jezelf om bijvoorbeeld te wandelen of te fietsen.

Een vijfdaagse retraite werkt bevrijdend. Je krijgt een verhelderend inzicht in jezelf en antwoord op je (levens-) vragen. Vooral alle onbewuste en aangeleerde patronen, oordelen en gewoonten maken dat we vastlopen, kunnen het gevoel geven dat je jezelf kwijt bent en er 'niet meer uitkomt', wat zich meestal uit in blijvend en toenemend piekeren, malen en afleiding zoeken. Dit alles kan maken dat je emotioneler wordt, of dat je je juist gaat terugtrekken en je gevoelens vervlakken. Mogelijk heb je hierdoor ook lichamelijke klachten.

Je leert tijdens dit traject je gedachten en overtuigingen op een soms confronterende, maar vooral liefdevolle manier te onderzoeken waardoor ze losgelaten worden. Je ontdekt wie je werkelijk bent en wat je werkelijk wilt. Hierdoor voel je je vrijer en ga je met andere ogen naar jezelf, anderen en de wereld om je heen kijken. Je ontwikkelt een nieuw en sterker vertrouwen in jezelf door de onvoorwaardelijke aandacht die je voor jezelf leert ervaren.

Door de intensiteit van vijf dagen kunnen stressvolle patronen doorbroken worden, waardoor je je lichter voelt en meer helderheid, rust en ontspanning zult ervaren. Hierdoor zal je met minder stress op situaties en personen reageren. Je keuzes ga je maken vanuit jezelf, omdat je gaat ervaren wat goed is voor jou en past bij jou, in plaats van wat is aangeleerd.

Na dit traject is het belangrijk om te blijven oefenen met alles wat je hebt geleerd om het je helemaal eigen te maken. Mocht je na dit traject opnieuw ergens in vastlopen, weet je door wat je hier hebt geleerd hoe je jezelf weer kunt bevrijden. Uit onderzoek blijkt dat het drie maanden duurt om je iets nieuws eigen te maken. Daarom krijg je nog drie maanden lang telefonische- en/of email ondersteuning wanneer je met vragen zit. Ook is het verblijf in de natuur rustgevend zonder alle dagelijkse afleidingen; dus een fijne plek om letterlijk stil te staan bij jezelf en tot dieper inzicht te komen.

Tarieven individuele coaching:

De tarieven voor **particulieren** zijn inkomensafhankelijk en gebaseerd op het netto (gezamenlijke) inkomen:

1. Het tarief met een gezinsinkomen tot € 2000,00 netto per maand zijn als volgt:
 - Verblijf: € 75,00 per dag; totaal vijf dagen: € 375,00.
De verblijfskosten zijn inclusief alle maaltijden, koffie, thee en overnachtingen. Je hebt de beschikking over een mooie, ruime slaapkamer, aparte zitkamer en een eigen badkamer. Je kunt zelf koffie en thee maken.
 - Sessies: € 65,00 per uur; totaal vijf dagen met 15 uur begeleiding: € 975,00.
2. Het tarief met een gezinsinkomen vanaf € 2000,00 tot € 3000,00 netto per maand zijn:
 - Verblijf: € 80,00 per dag; totaal vijf dagen: € 400,00.
 - Sessies: € 75,00 per uur; totaal vijf dagen met 15 uur begeleiding: € 1125,00.
3. Het tarief met een gezinsinkomen vanaf € 3000,00 netto per maand zijn:
 - Verblijf: € 85,00 per dag; totaal vijf dagen: € 425,00
 - Sessies: € 85,00 per uur; totaal vijf dagen met 15 uur begeleiding: € 1275,00.

Bij deze kosten zijn de drie maanden telefonische- en/of emailondersteuning na het traject inbegrepen. Mochten deze kosten te hoog zijn voor je, neem dan contact op om te informeren naar de mogelijkheden.

Tarieven individueel zonder verblijf:

Losse coachingsessies zonder verblijf zijn ook mogelijk en de tarieven zijn eveneens inkomensafhankelijk. De tarieven zijn € 70,00, € 80,00, of € 90,00 per uur.

Tarieven vijfdaags traject voor relatiecoaching

Een traject voor (echt-)paren bestaat uit drie of vier coachingsessies per dag. De verblijfskosten, met eigen badkamer en woonkamer, inclusief alle maaltijden, bedragen € 50,00 p.p. per dag en de kosten voor coaching bedragen € 70,00, € 80,00 of € 90,00 per uur voor twee personen afhankelijk van het netto gezinsinkomen.

Bedrijven

Voor bedrijven worden andere tarieven gehanteerd. Een offerte voor **bedrijven** en **non-profit organisaties** wordt op aanvraag toegestuurd.