

VROUWENKRACHT

Weekend Vrouwenvuur november 2020
of
Weekend Vrouwenvonk maart 2021



WAAR LOOP JE TEGENAAN?

De weekenden zijn waarschijnlijk iets voor jou als de volgende vragen bij jou spelen:

- Waarom blijf ik doen wat ik **niet** wil in plaats van mijn hart te volgen?
- Waarom geef ik zoveel en lukt het mij niet om mijn grenzen aan te geven en rust te vinden?
- Hoe kan ik volledig van mijzelf houden en mijn eigen keuzes serieus nemen?
- Hoe kan ik alle ballen in de lucht houden als moeder, partner, collega, dochter, vriendin etc.?
- Ik heb alle reden om gelukkig te zijn, waarom voel ik mij dan niet zo?



WAT BEREIK JE?

Tijdens deze 3-daagse weekenden gaan wij met elkaar op reis. Je krijgt meer inzicht in waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Daardoor kun je nieuwe keuzes maken.

Wij leren je hoe je als vrouw nog beter voor jezelf kunt zorgen, meer van jezelf kan houden en hoe je balans vindt in alle rollen die je hebt.

Dit doen wij door oefeningen met de groep waarbij ieder werkt aan haar eigen leervraag. Wij gebruiken daarbij de verhalen van de Griekse godinnen.

Waar nodig is er ruimte voor individuele coaching zodat jij zoveel mogelijk uit het weekend haalt. Jou wordt gevraagd je kwetsbaar op te stellen.

Wij bieden jou deze weekenden aan in een rustige, natuurlijke omgeving met prettige slaapplekken en heerlijke vegetarische maaltijden.

VERDER GA JE BELEVEN:

- 3 intensieve en inzichtvolle dagen met gelijkgestemde vrouwen zodat je de energie voelt om jouw leven te leiden zoals jij dat echt wilt.
- Hoe het is om kwetsbare verhalen met elkaar te delen.
- Prachtige oefeningen, om je bewust te maken van patronen in je gedrag en wat je nodig hebt om het te herkennen en te veranderen.



'Aanrader voor elke vrouw'

"Ik kijk terug op hele bijzondere en inspirerende dagen waarin ik veel heb geleerd. Ongeacht welke behoefte je hebt is dit echt een aanrader voor elke vrouw!"

- *Nicole*

'Eigen toekomst'

"Als je op zoek bent naar een manier om echt keuzes te gaan maken voor jezelf, dan is dit weekend een mooie stap voor je eigen toekomst."

- *Caroline*

'Vertrouwen'

"Jullie hebben een sfeer van vertrouwen neergezet waardoor wij ons konden openen."

- *Anoniem*

'Afwisselend programma'

"Wat hield het weekend voor mij in: Behalve de fijne plek (rust, tijd, stilte, ruimte voor samen en ruimte voor alleen) heb ik ook een afwisselend programma ervaren. Ik heb me uitgedaagd en gedragen gevoeld, ik ben verdrietig geweest, maar heb ook enorm genoten."

- *Riet*

'Veilig en gehoord'

"Carla en Nicole hebben de gave om in een weekend met allemaal onbekenden voor elkaar de juiste sfeer te scheppen zodat iedereen zich veilig en gehoord voelt om z'n diepste verdriet/verlangen zonder schroom te laten zien en te melden."

- *Gerry*

'Inzichtelijk maken pijnpunten'

"Vrouwenkracht heeft mij echt de kracht gegeven waar ik naar op zoek was. Door het 3-daagse weekend onder begeleiding van Carla en Nicole heb ik precies de juiste (pijn) punten onder ogen gekregen, deze inzichtelijk kunnen maken zodat ik er mee aan de slag kan."

- *Caroline*

'Verdieping'

"Als je overweegt om het weekend te volgen, dan heb je alleen jezelf nodig, je behoefte om te groeien en je open te stellen. Dan kan er veel op jouw pad komen. Het maakt niet uit hoe oud je bent, waar je staat in jouw leven, wat je doet en wat jouw positie is. Het gaat om verdieping, om gevoel, wat je wilt en wie jij wilt zijn. Dat te mogen vinden en delen is goud voor jou zijn."

- *Anoniem*

'Indrukwekkend'

"Het weekend: zeer inhoudelijk, rijk gevuld, indrukwekkend, intensief, confronterend, heel erg saamhorig, vol van gevoel, warm zorgvuldig, heel veel aandacht en ruimte voor persoonlijke stress en behoeften, gaaf, hoopvol en veel beleefd hebbend, alles heel erg positief!"

- *Anoniem*



BEGELEIDERS

Carla en Nicole zijn deskundige begeleiders met samen meer dan 20 jaar ervaring op het gebied van training en coaching. Carla heeft daarnaast ruime werkervaring in het begeleiden van leerkrachten en docenten in het onderwijs en Nicole in het bedrijfsleven. Zij hebben beiden veel humor, zijn onderzoekend en confronterend, indien nodig vanuit een warm hart.



"De ervaring van beide trainers kwam duidelijk naar voren, er werd professioneel geanticipeerd op situaties die echt aandacht nodig hadden." - Anoniem

PRAKTISCHE INFORMATIE

Wanneer: Weekend Vrouwenvuur van 5 november t/m 8 november 2020 of

weekend Vrouwenvonk van 11 maart t/m 14 maart 2021.

Waar: de Oerboerderij in de Lutte, www.drostes.nl/oerboerderij

Prijs: € 975,- inclusief BTW. In overleg is betaling in termijnen mogelijk.

In deze prijs is inbegrepen: logies, ontbijt/lunch en diner, koffie/thee en linnengoed.

Handdoeken zijn niet inbegrepen en kun je meenemen.

Kamers: De accommodatie biedt 1-persoonskamers. Mocht je toch een kamer willen delen, dan kun je dit op het inschrijfformulier aangeven.

Groepsgrootte: maximaal 12 deelnemers



MELD JE AAN

Je kunt je voor deze weekenden aanmelden bij een van ons.

Kies het weekend dat qua datum het beste uitkomt.

Weekend Vrouwenvuur in november, aanmelden uiterlijk

1 september 2020

Weekend Vrouwenvonk in maart, aanmelden uiterlijk

1 januari 2021

Wil je jezelf na deze datum nog opgeven? Neem dan contact met ons op om te kijken of er nog iets mogelijk is.

Heb je vragen, bel ons gerust! We vertellen je graag meer.

Carla: 0628493123, carla.bol@kijkenachtergedrag.nl

Nicole: 0639386710, nicole@bizcover.nl