



## - Into the Wild -

**Een persoonlijke reis naar je eigen natuur**

*Als alles er mag zijn...  
Als alles mee mag doen...  
Dan ben ik zacht én krachtig.  
Dan ben ik liefdevol én leidend.*



### **Ontdekkingsocht**

Vraag jij je zo nu en dan af of je nog op jouw pad loopt. Wat je nu eigenlijk *echt* wilt? Klopt het nog in je leven, in je relatie, in je werk. Of heb jij het gevoel dat het ergens blokkeert en er meer van jou mee kan doen, meer van jou ingezet kan worden. *Hoe neem jij leiding in je leven? Wat gebeurt er als jij jouw natuurlijke kracht volgt? En als alles in jou mee mag doen.* Zijn dit vragen waarin jij zoekende bent en heb jij de behoefte om werkelijk met jezelf op ontdekkingsreis te gaan? Dan ben je van harte welkom bij Into the Wild!

### **De reis naar binnen**

Een avontuurlijke reis naar binnen waar je de kracht van je lichaam en de kracht en passie van je hart leert kennen om die voller in te zetten in je leven. Een kracht die van nature in ons aanwezig is, maar die we gaandeweg ons leven soms omzeilen en naar de achtergrond verdwijnt. Deze kracht (opnieuw) ruimte geven vraagt om naar binnen te gaan en verder te reiken dan ons hoofdkantoor. Dit is de weg van "Into the Wild": de reis naar jouw eigen natuur!

### **Jouw ontwikkeling**

Iedere kwartaal organiseren we een dag *Into the Wild*. We komen een hele dag - inclusief de avond - bijeen, waardoor je los komt van je dagelijkse bestaan en jezelf kunt her-eiken. Iedere dag staat een ander thema centraal. Je kunt dieper

contact maken met jezelf, dat wat voor jou belangrijk is en wat je wellicht ook soms uit het oog verliest. Je drijfveren en verlangens. Dat wat je wenst. En hoe je dat tegen kunt houden in persoonlijke patronen en mechanismes. Deze dagen geven je focus, bezinning en richting.

Je kunt je voor een losse dag óf voor het totaaltraject inschrijven. De losse dag kun je zien als een dag vol bezinning én kennismaking. Met het totaaltraject heb je gedurende langere tijd aandacht voor jouw persoonlijke ontwikkeling. We hebben een doorgaande lijn samen en je maakt steeds de vertaalslag naar jouw eigen werk en leven. Ieder seizoen is er een ijkpunt en geef je vervolg aan jouw ontwikkelvraag zodat je het dieper in jezelf en in je leven kunt bestendigen.

### **Wat levert dit traject je op?**

Over het algemeen werken we samen aan een proactieve houding, zodat je minder reactief met omstandigheden omgaat en meer verantwoordelijkheid neemt in je leven en werk. Het programma levert je een grotere mate van bewustwording en zelfkennis op, meer contact met je lichaam en gevoel; je komt minder snel in je valkuilen terecht en als je daar toch in terecht komt kun je zelf makkelijker bijsturen. Het bewust zijn van wat je voelt en ervaart en dat leren bespreken is een belangrijke sleutel. Hierdoor leer je beter prioriteiten stellen en keuzes te maken, waardoor je meer regie in je eigen leven ervaart.

### **Wat gaan we dan precies doen?**

We maken in de dagen gebruik van proceswerk, creatieve werkvormen, ervaringsgerichte oefeningen, meditatie, lichaamswerk, opstellingen, visualisaties en tal van andere werkvormen. In dit hele traject sluiten we zo precies mogelijk op zowel de individuele processen, als het groepsproces aan.

### **De natuur als bron van inspiratie**

Hoe de natuur werkt is een direct voedingsbron voor onze ontwikkeling en voor dit traject. Waar passend zullen we direct de natuur opzoeken. Daar ontdekken we wat dit zegt over onze eigen natuur, over de natuurlijke kracht in ons. En ook alles wat we doen om die natuurlijke kracht tegen te houden.



### **Begeleiding**

Mijn begeleiding is precies, speels, zorgvuldig en met aandacht. Ik werk graag met wat zich in het moment aandient en durf daarin op een ondersteunende manier het spannende gebied op te zoeken. Ronald is dit gehele traject aan mijn zijde. Hij heeft de afgelopen jaren zelf ervaren hoe het is om van hoofd naar hart te bewegen en daarnaar te gaan leven. Samen zullen wij jullie volop tot inspiratie en steun zijn.

### **Wat schuift dat?**

Dit programma is een investering in jezelf (en/of je onderneming). Je kunt je voor een losse dag óf voor het totaaltraject inschrijven.

Losse dag: €195,- (excl. btw)

Totaaltraject: €885,- (excl. btw)

Je kunt in termijnen betalen. Dit is het tarief voor particulieren, indien je organisatie (mee)betaalt stuur ik je een offerte op maat.

### **Voor de investering in het totaaltraject krijg je:**

◇ Een ontwikkeltraject met ankerpunten om jouw ontwikkeling te blijven volgen en in een doorgaand proces plek krijgt (start juni 2022).

◇ Vier keer een ontwikkeldag van 10.00u – 21.00u inclusief eten (13 juli 2022, 5 oktober 2022, 14 december 2022 en 14 april 2023).

◇ Doorgaand contact en tussentijdse inspiratie tussen jou en de begeleiding.

◇ Een kleine groep (we starten bij 3 deelnemers) gelijkgestemden.

◇ Een wild-card voor een individuele sessie die je – op een voor jou passend moment in het jaar - kunt inzetten.

### **Deelnemers die je voorgingen...**

#### **Niet meer toneelspelen.**

*“Ik wilde, na een burn-out, het vertrouwen in mezelf terugvinden. Ik zocht een ontwikkeltraject waarin ik volledig eerlijk tegen mezelf moest zijn, niet kon verschuilen of ‘toneelspelen’ en waar essentiële vragen aan me gesteld werden. Andere Koek heeft me dat gegeven. Ik leerde dicht bij mezelf te komen en van daaruit keuzes te maken. Dit was de beste investering in mezelf ooit!” – F. (43)*

#### **Ruimte om te groeien.**

*“Tijdens dit traject ontdekte ik wat ik werkelijk wil. Ik kreeg tools om hiermee aan de slag te gaan en te ontdekken waar ik mezelf tegenhoudt. Hierdoor werd me heel duidelijk wat ik wel en niet in mijn werk wil en hoe ik mijn kwaliteiten veel beter tot hun recht kan laten komen. Ik ben duidelijker in wat ik wil en ga hiervoor.” – K. (29)*

#### **Wees welkom!**

Je bent van harte welkom om dit avontuur samen met ons en de andere deelnemers aan te gaan. Heb je nog vragen of wil je meer informatie dan neem gerust vrijblijvend contact op. Wij zien er naar uit!

Hartegroet ook namens Ronald,

*Rianne*

[rienne@andere-koek.nl](mailto:rienne@andere-koek.nl) | 0620324288 | [www.andere-koek.nl](http://www.andere-koek.nl)



ANDERE KOEK  
COACHING & INSPIRATIE