

# Oké... en Nu?

## Retraite over persoonlijk professioneel *Zijn*

Je bent een tijd aan het werk en hebt je plek wel aardig gevonden. Je werkt met plezier, boekt resultaten, hebt meer zelfvertrouwen dan toen je begon met werken. Tegelijkertijd voel je nieuwsgierigheid en een soort verlangen naar helderheid over het vervolg...

En Nu... Doe je wat je het liefste zou willen doen? Komen jouw eigenheid en jouw kwaliteiten tot hun recht in je leven en dus ook in je werk? Welke keuzes wil je nog maken?

In deze retraite sta je stil bij hoe jouw persoonlijkheid (dat wat jou uniek maakt) zich heeft gevormd, waar dat je heeft gebracht, wat je daarin koestert en mee wilt nemen maar ook wat je achter je wilt laten omdat het niet langer functioneel is. Je doet dat in de gezamenlijkheid van een groep mensen die op een vergelijkbaar punt staat. Je gaat naar huis met nieuwe inzichten over dat wat bij je past en nieuwe inspiratie voor de volgende stap in je werk en leven.

### PROGRAMMA

Er is tijd om elkaar te leren kennen, in rust en stilte naar binnen te keren, te onderzoeken, te reflecteren en steeds een ander deel van je persoonlijkheid (ego-structuur) te ontdekken.

We praten, wandelen, doen meditatieoefeningen (ervaring is niet nodig), ervaringsoefeningen en onderzoeken op verschillende manieren jouw patronen en gewoontes. We eten samen, zitten rond het vuur en hebben een goede tijd.

Er is zowel tijd en ruimte om 'op jezelf' of juist in de groep te zijn. Door de afwisselende sfeer, de begeleiding, de methodes en oefeningen, zul je vertragen en krijg je de kans om jezelf op een verdiepende manier te leren kennen.

### DOELGROEP

Professionals die enige jaren werkervaring hebben en zich bezinnen op het vervolg van hun leven en werk. Je bent geen groentje meer, maar ook nog niet op de helft van je 'werkende' leven.

We voeren met iedere deelnemer een intakegesprek om samen te kijken of de retraite voor jou passend is. De groep bestaat uit ongeveer twaalf deelnemers.

Sta je op een later punt in je leven en werk en ben je op een andere manier bezig met zingeving? We organiseren een andere retraite voor deze doelgroep.



*Een retraite is jezelf tijdelijk terugtrekken uit het dagelijks leven met als doel bezinning en persoonlijke verdieping.*



## BEGELEIDING

Wij, Pol van Tuijl en Isabel Lutz, begeleiden je. Wij werken al jaren samen in de begeleiding van leiderschapsprogramma's en veranderopgaven in organisaties. We doen dat vanuit Hiemstra & De Vries (adviesbureau voor de publieke sector), omdat we de samenleving graag een beetje mooier willen maken. Steeds meer zien we bij deelnemers aan onze programma's de behoefte om te verdiepen, te vertragen en 'naar binnen te keren'.

Ik (Pol) ben geraakt door wat mensen werkelijk zijn. Anderen stimuleren om te onderzoeken wie ze zijn, inspireert me. Eerder heb ik vanuit dat verlangen retraites georganiseerd, een coachingsopleiding gedaan en geef ik met veel plezier vorm en inhoud aan leiderschapstrainingen.

Ik (Isabel) ben gefascineerd door hoe mensen zin geven aan hun leven. Iedereen doet dat op een eigen manier, en tegelijkertijd lijken deze zoektochten vaak ook op elkaar. Ik vind het mooi en dankbaar als ik even met iemand mag oplopen op zoek naar antwoorden.



## PRAKTISCH

### Data

Aankomst: zondag 28 november tussen 14.00 en 15.00 uur.

Vertrek: dinsdag 30 november rond 15.00 uur.

### Locatie

Landgoed Morgenstern  
Witzand 4, 7244NC Barchem

### Kosten

€ 400 voor begeleiding en  
€ 450 voor overnachtingen  
en maaltijden.  
Totaal € 850 exclusief btw.

## LOCATIE

We verblijven op het Landgoed Morgenstern. Een prachtige plek in de natuur die rust uitstraalt en je helpt om helemaal los te komen van je dagelijkse leven.



*Wees als een boom. Sta stevig, blijf groeien en weet wanneer het tijd is om los te laten.*

Meer weten? Neem contact op met Isabel Lutz (06 2774 2783, [isabel.lutz@hiemstraendevries.nl](mailto:isabel.lutz@hiemstraendevries.nl))  
of Pol van Tuijl (06 2266 9065, [pol.vantuijl@hiemstraendevries.nl](mailto:pol.vantuijl@hiemstraendevries.nl)).