



## Tot zin komen

Ben jij 55 jaar of ouder en sta je op zo'n punt dat je je afvraagt hoe en wat je verder wilt in werk en leven?

Deze week van vijf aaneengesloten dagen brengt een individueel bezinningsproces op gang. Er is ruimte, verbinding en ontmoeting om contact te maken met waar het jou werkelijk om gaat en wat nodig is om (nieuwe)richting te bepalen.

### Wat brengt de week ?

- Inspiratie, bezieling en nieuwe perspectieven in je leef- en werksituatie.
- Je hebt duidelijk hoe je intern kompas eruit ziet: wie ben ik, welke waarden zijn actueel, wat heb ik te geven, wat wil ik?
- Vitaliteit en autonomie voor de toekomst.

### Opbouw van de week.

Tijdens deze week volg je een dagritme met individuele oefeningen, stiltes, eigen tijd en ontmoetingen. De oefeningen zijn gericht op inzicht en duurzame keuzes. De inzichten en ervaringen krijgen een gerichte vertaling naar je dagelijks leven. Aan het einde van de week heb je jouw persoonlijk kompas helder en heb je een plan gericht op het realiseren van concrete stappen in je leven en werk.

We werken aan de hand van de jaargetijden:

- Herfst: De balans opmaken. In contact komen met wat er is.
- Winter: Rust, vertraging, loslaten, ruimte maken voor wat echt belangrijk is.
- Lente: Wat dient zich aan? Wat wil naar buiten komen?
- Zomer: Wat wordt zichtbaar? Hoe verder? Wat is je richting?

We gebruiken deze week het bewuste en het onbewuste deel van je hersenen. Denken, doen en stiltes worden afgewisseld. Naast individuele oefeningen en gesprekken kijken we wat natuur, kunst en bewegen kan toevoegen om tot nieuwe ontdekkingen te komen.

## Groep, data en locatie

Maximale groepsgrootte is 12 personen.

Eerst komende week is van 27 februari tot en met 3 maart 2023

De locatie is de Nijenstein in Veessen [www.denijenstein.nl](http://www.denijenstein.nl)

## Voor wie?

- Deze week is voor jou als je 55 jaar of ouder bent;
- Op zoek wil naar focus en of (nieuwe) richting in je werk/ leven;
- Je nog een aantal jaren 'moet' werken voor je met pensioen gaat;
- Op zoek bent naar wat belangrijk voor je is en hoe je dat concreet vorm kan geven;
- Nieuwsgierig bent naar hoe anderen betekenis geven aan werk en leven;
- Innerlijk onrust ervaart over invulling van werk en leven.



## Ervaren en bevlogen trainer

De trainer van deze week is Marinka van Beek. Ze is een ervaren coach en trainer. Ze is kerndocent aan post HBO opleidingen van de hogeschool Windesheim en runt al jaren haar bureau voor het voor het begeleiden van veranderprocessen. Zie [www.marinkavanbeek.nl](http://www.marinkavanbeek.nl)

## Wat kost de week?

Je betaalt € 595,00 (incl BTW) voor de locatie, bestaande uit 4 overnachtingen en vol pension.

Je betaalt € 400,00 (vrij van BTW) voor de training en begeleiding.

## Aanmelden

Voor vragen en aanmelden kun je een mailtje te sturen naar [marinkavanbeek@home.nl](mailto:marinkavanbeek@home.nl).