

Op verhaal komen

Gun jezelf een dag rust, reflectie en inspiratie. Je bent van harte welkom!



In een wereld die voortdurend verandert, kun je jezelf soms verliezen. Maar telkens weer vind je jezelf terug – in de ogen van een ander, in de stilte, in de natuur. Zoals Stef Bos het zo mooi verwoordt:

"De schoonheid van wat vreemd is, niet verwerpen maar omarmen."

‘Op verhaal komen’ is de intentie van de inspiratiedagen die Marinka organiseert op 10 oktober 2025, 16 januari 2026 en 18 maart 2026.

Op verhaal komen: je krachten terugkrijgen, even uitblazen, meer bewegingsruimte ervaren.

Deze dagen bieden ruimte om stil te staan, te reflecteren en inspiratie op te doen. Je volgt een dagritme met individuele oefeningen, stiltemomenten, eigen tijd en ontmoetingen met anderen. De oefeningen zijn gericht op bewustwording, inzicht krijgen en het maken van keuzes. We werken met de kracht van de seizoenen:

- **Herfst:** Balans opmaken, oogsten, loslaten, structuur aanbrengen.
- **Winter:** Rust, vertraging, stilte, ruimte voor vernieuwing.
- **Lente:** Ontwaken, nieuwe energie, wat wil er tot bloei komen?
- **Zomer:** Groei, zichtbaarheid, je leiderschap laten zien.

We wisselen denken, doen en stiltes af. Naast individuele oefeningen en gesprekken onderzoeken we wat natuur, kunst en beweging kunnen toevoegen aan jouw proces van op verhaal komen.

Voor wie?

- Voor jou als je wilt uitrusten van een druk bestaan;
- Voor jou als je ruimte wilt om stil te staan;
- Voor jou als je op zoek bent naar nieuwe energie;
- Voor jou als verandering in leven of werk veel van je vraagt.

Wat levert het op?

- Inspiratie en ontmoeting;
- Bezieling en nieuwe inzichten;
- Perspectieven op leven en werk.

Praktische informatie

Data

- **Herfstdag:** 10 oktober 2025, 9.00- 17.00 uur (vol)
- **Winterdag** 16 januari 2025. 9.00 uur-17.00 uur
- **Lentedag:** 18 maart 2026, 9.00 uur- 17.00 uur (nog een paar plekken)

Je kunt je inschrijven voor één of meerdere dagen.

Locatie

De langenhof, Zwolle www.delangenhof.nl

Kosten

€ 150,- per dag (btw-vrij, inclusief locatie, catering, trainer en lunch)

Aanmelden

Stuur een mail naar Marinka: vanbeekmarinka@gmail.com

Voor vragen kun je bellen: 06-51278270 of mailen.

Meer informatie: www.marinkavanbeek.nl

Trainer Marinka van Beek



Marinka is een ervaren coach, supervisor en bevlogen trainer. Ze heeft ruim 30 jaar gewerkt bij hogeschool Windesheim in Zwolle als ontwikkelaar, docent en programmaleider van de opleidingen tot Coach, supervisor en teamcoaching. Ze is gespecialiseerd in de kunst van het veranderen en vernieuwen. Naast opleider bij de hogeschool werkt ze meer dan 20 jaar als zelfstandige en begeleidt ze mensen (in organisaties) die te maken hebben met omstandigheden die vragen om een nieuw bewustzijn en gedragsveranderingen. Marinka is gecertificeerd bij de LVSC, <https://www.lvsc.eu/>.

Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op de site van Marinka www.marinkavanbeek.nl