

Lof



MINI CAMINO IN PORTUGAL

Vierdaagse Wandelretraite voor Vrouwen in Transitie

We volgen de prachtige Camino Portugués da Costa, de kustroute van de Camino Portugués, die ons meeneemt op een reis van zelfontdekking. Gedurende vier dagen laten we de hectiek van het dagelijks leven achter ons en maken we een diepe reis – zowel buiten in de natuur als in ons innerlijke landschap. We laten ons inspireren door alles wat er op ons pad komt, terwijl we samen wandelen naar nieuwe inzichten.

9 oktober t/m 12 oktober 2024

Vol = Vol. Wees er snel bij om verzekerd te zijn van je plek.



4 dagen



Camino
Portugués



Vrouwelijk
leiderschap
inclusief coaching

WAT BRENGT HET JE?

Gun jezelf de ruimte om stil te staan en je dagelijkse to-do-lijst even los te laten. Tijdens deze retraite helpen we je om opnieuw richting te vinden en in beweging te komen, niet door harder te werken, maar door bewuster te leven. We nemen de tijd om te dwalen, te verwonderen, te bevragen en te vertragen. Dit is jouw kans om alle bagage los te laten en te ontdekken wat er werkelijk belangrijk voor je is.

VOOR WIE?

Deze wandelretraite is perfect voor vrouwen die graag in de natuur zijn en voelen dat het in hun drukke leven vaak ontbreekt aan momenten van vertraging en reflectie. Je doet hier waardevolle inzichten op, in het gezelschap van andere inspirerende vrouwen, onder leiding van een ervaren leiderschapcoach en een organisatiepsycholoog.

Let op: De wandeling is uitdagend en vraagt om een goede conditie. Maar het is absoluut de moeite waard: je geniet onderweg van heerlijk eten, je hebt de zee aan je zijde, en je kunt na een dag wandelen afsluiten met een verfrissende duik.



4-DAAGS PROGRAMMA



DAG 1

Landen en verkennen: het delen van doelen, wensen en verlangens.

Porto - Povoá do Varzim

We starten in Porto en wandelen 21 km langs de kust, van het strand van Mathesinos naar Povoá do Varzim. Hier overnachten we in een sfeervol streekhotel.

DAG 2

Je levensverhaal als bron: waar sta ik? Waar kom ik vandaan? Wie ben ik geworden?

Povoá do Varzim - Esposende

Vandaag wandelen we 20 km, beginnend bij de haven van Vila do Conde en het Convento de Santa Clara, en vervolgen onze route door het Parque Natural do Litoral Norte naar Esposende, waar we overnachten.

DAG 3

De scriptcirkel: 'the story of your life'

Esposende - Viana do Castelo

We wandelen 25 km landinwaarts door het groene achterland en langs dichte bossen, voordat we de Rio Lima oversteken en aankomen in Viana do Castelo, bekend om zijn historische centrum.

DAG 4

De ont-moeting: hoe nu verder? Viana do Castelo - Praia de Ancora - Porto

De laatste 19 km volgen een gemakkelijke etappe langs de prachtige Atlantische kust naar Vila Praia de Ancora. Na een ontspannen dag worden we teruggebracht naar Porto.

INCLUSIEF

- Een 1-op-1 coachingsessie waarin je je doelen bepaalt
- Vier dagen begeleide wandelretraite door afwisselende natuur
- Bijzondere lunch- en dinerlocaties onderweg
- Overnachtingen verzorgd door Pelgrimsroutes
- Algemene en individuele coaching en begeleiding gedurende de retraite
- Elke dag begint met een yogales en eindigt met een geleide meditatie

INVESTERING

De investering in je persoonlijke en professionele ontwikkeling bedraagt €1600,- exclusief BTW. Hier bovenop komt het vliegticket naar Porto. De kosten voor de overnachtingen, verzorgd door Pelgrimsroutes, bedragen €400,- exclusief BTW.



SCHRIJF JE SNEL IN

OVER ONS

Jolanda Holwerda en Alinde Middel hebben beiden een zelfstandige coachpraktijk. Ze werken voor deze retraite samen om ambitieuze vrouwen te begeleiden in hun werk en leven. Beiden zijn ervaren begeleiders - gericht op persoonlijke groei, leiderschap en carrièreontwikkeling. Na inschrijving volgt met één van hen een intakegesprek.

Jolanda Holwerda

+31 6 333 140 77



Alinde Middel

+31 6 511 94 905

