

# Lof



“Het is een reis waarin je stil bent, deelt, luistert, afziet, huilt, lacht, de flow voelt, verdiept en loslaat. En dat lopend door een prachtige natuur, langs kleine dorpjes en door wijnvelden.”

- Deelnemer uit 2023

## ZET JOUW VOLGENDE STAP OP DE CAMINO



23 MEI T/M 30 MEI 2025

Ben jij klaar om een stap te zetten in je leven en je werk,  
en ben je op zoek naar meer zingeving en betekenis?

Kom in beweging – letterlijk en figuurlijk – op de legendarische  
pelgrimroute naar Santiago de Compostela en activeer jouw wijsheid.

**Vroegboekkorting tot 20 december 2024**

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



**6 dagen  
wandelen-  
retraite**



**Camino de  
Santiago**



**Dagelijkse etappes  
rond 20 - 22 km**  
wandelconditie is een vereiste



**Vrouwelijk  
leiderschap**  
inclusief coaching



## DE CAMINO GEEFT JE WAT JE NODIG HEBT

Van 23 mei tot en met 30 mei 2025 wandelen we in 6 dagen van Tui naar Santiago. Welke werk- of levensvraag je ook meeneemt, het gezegde "de Camino geeft je wat je nodig hebt" klopt altijd. Laat je dagelijkse to-do-lijst achter je en geef jezelf de ruimte om echt stil te staan. We helpen je om opnieuw richting te vinden en in beweging te komen – niet door harder te werken, maar door bewuster te leven.

In goed gezelschap van andere vrouwen en onder begeleiding van 2 professionele coaches laten we al wandelend de hectiek van alledag los en maken we een diepgaande reis – zowel in de natuur als in ons innerlijke landschap. Je zult ervaren hoeveel ruimte er ontstaat als je het ritme van je voetstappen volgt.



“Ik ben een rijker mens. Ik heb geleerd meer los te laten en te vertrouwen op mijn eigen pad.”  
- Deelnemer uit 2023



## DE REIS: VAN TUI NAAR SANTIAGO

Onze aanvliegroute is via Porto. Daar nemen we de bus naar de Spaanse/Portugese grens. Vandaar lopen we elke dag etappes van rond de 20-22 km. We overnachten in lokale hotelletjes en genieten onderweg van het heerlijke eten, de lichaamsbeweging in de buitenlucht, het afwisselende landschap, de goede verdiepende gesprekken en de Spaanse terrasjes in de dorpjes die we aandoen. We zullen samen oplopen, maar er is ook genoeg ruimte voor wandelen in stilte.

## VOOR WIE?

Deze wandelretraite is voor vrouwen die graag in de natuur zijn, en behoefte hebben aan bezinning en zingeving. Tijdens de retraite zul je diepgaande inzichten opdoen en onder bezielende leiding van Jolanda Holwerda en Helga Oosterkamp een transformerende ervaring hebben.

## BEGELEIDING

Jolanda Holwerda en Helga Oosterkamp zijn beide ervaren coaches - gericht op persoonlijke groei, leiderschap en carrièreontwikkeling. Jolanda heeft al 5 x naar Santiago de Compostela gelopen en gunt andere vrouwen ook deze ervaring om dichterbij zichzelf te komen en de toekomst met meer vertrouwen tegemoet te zien. Helga is coach bij Team Heiner, gespecialiseerd in het begeleiden van teams en fervent wandelaar.

**Jolanda Holwerda**  [www.lofvoorjou.nl](http://www.lofvoorjou.nl)  
+31 6 333 140 77

**Helga Oosterkamp**   
+31 6 415 616 73



Deze reis heeft mij veel meer gebracht dan ik voor mogelijk had genomen. Niet alleen heeft het mij dichterbij mijzelf en mijn gevoelens gebracht. Ook weet ik beter wat ik wil en waar ik letterlijk warm voor loop.  
- Deelnemer uit 2022



“ Jolanda heeft diepgaande kennis, is een en al rust, observeert en stelt rake vragen. Deze vragen komen binnen, zetten je aan het denken en brengen je weer verder. Een reis en ontmoeting met impact om voor altijd bij je te dragen/nooit te vergeten!

- Deelnemer uit 2024

## IMPACT

Om te zorgen dat de reis zo impactvol mogelijk is, zal er voorafgaand aan de Camino een voorbereidend coachingsgesprek plaatsvinden om je doelen scherp te stellen en na afloop een gesprek om je ervaring te integreren in je dagelijkse (werk) praktijk.

Ook maken een inloopdag (om met de groep kennis te maken en je conditie te testen) en een terugkomdag onderdeel uit van het programma.

## INVESTERING

Er is plek voor maximaal 10 sportieve en gemotiveerde deelnemers.

Deze investering in je persoonlijke en professionele ontwikkeling inclusief wandelretraite bedraagt:

€ 1695,- exclusief BTW voor individuen

€ 1795,- exclusief BTW voor zzp-er

€ 1995,- exclusief BTW voor bedrijven

Toeslag eenpersoonskamer € 250 (Beperkt beschikbaar!)

### In dit bedrag is begrepen

- ✓ 6 dagen begeleide wandelretraite naar Santiago de Compostela
- ✓ 2 coachingsessies 1:1 (1x vooraf en 1x na afloop van de Camino)
- ✓ Stap voor stap begeleiding met reflectieopdrachten tijdens de Camino
- ✓ 2 wandelcoachingsessies tijdens de Camino
- ✓ Een inloop wandel- én terugkomdag met de gehele groep
- ✓ Werkboek “niet miepen”; gids voor vrouwelijk leiderschap
- ✓ 7 overnachtingen en bagagevervoer
- ✓ Pelgrims paspoort

### Exclusief

- Vliegretour Amsterdam - Porto
- Transfer vliegveld Porto-Valenca en Santiago
- Kosten voor eten en drinken onderweg (± €250)

€ 50  
vroegboek-  
korting

tot  
20 dec

Na inschrijving volgt een intake gesprek om te kijken of deze journey ook passend is voor jou.

**SCHRIJF JE SNEL IN**

Boek tot 20 dec 2024 met  
€ 50 vroegboekorting.

Of stuur een e-mail naar  
[j.holwerda@lofacademy.nl](mailto:j.holwerda@lofacademy.nl)

