

Werk & Leven Retreat

Tijd om stil te staan. Ruimte om te kiezen.

Een week in de natuur van de **Peloponnesos** in **Griekenland**, begeleid door twee ervaren loopbaancoaches.

Voor wie even afstand wil nemen van werk en leven om opnieuw richting te vinden.

15-22 mei 2027



Voor wie?

Voor professionals die verlangen naar rust, helderheid en richting.

Herken je dat je:

- Vooral bezig bent met wat moet
- Behoeft hebt aan afstand en ruimte
- Twijfelt over je werk of koers
- Meer balans en energie wilt ervaren
- Bewuster keuzes wilt maken in werk en leven

Wat levert deze retreat je op?

- Meer rust en ruimte in je hoofd
- Inzicht in wat jou energie geeft en kost
- Bewustwording van je waarden, talenten en patronen
- Duidelijkheid over wat belangrijk is in werk en leven
- Focus en richting voor de volgende stap

Je keert terug met nieuwe energie, frisse inzichten en een kompas dat weer afgestemd is op wat voor jou werkelijk telt.



Programma

Vooraf

Intake met beide trainers/coaches en kennismakingsbijeenkomst in Nederland

De retreat (7 dagen)

Iedere dag kent een prettig ritme van verdieping en ontspanning:

Ochtend: meditatie/yoga, programma met impactvolle werkvormen

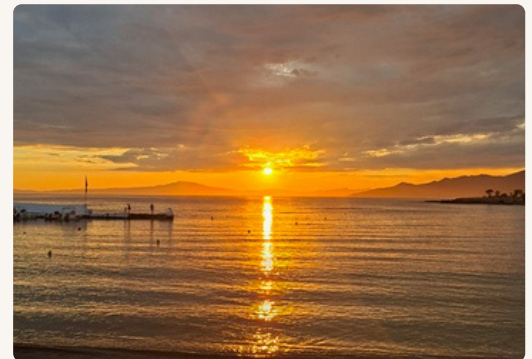
Middag: vrije tijd om te wandelen, zwemmen, lezen, rusten of ontdekken

Avond: naar wens samen eten en genieten van de vrije avond

Na afloop: terugkombijeenkomst en desgewenst individuele coaching om je inzichten te vertalen naar de praktijk.

Thema's

- Wie ben ik en wat vind ik echt belangrijk
- Waar wil ik naar toe, wat is mijn toekomstvisie?
- Wat houdt mij (nog) tegen?
- Welke keuzes wil ik maken in werk en leven?



Wat deze retreat bijzonder maakt

- Kleinschalig: maximaal 6 deelnemers
- Professionele en persoonlijke begeleiding door twee ervaren loopbaancoaches
- Tijd en ruimte om te vertragen en te verdiepen
- Een inspirerende plek in de natuur van de Peloponnesos
- Warm, huiselijk verblijf met goede verzorging
- Vooraf kennismaken en achteraf terugkoppeling

Onze aanpak

Praktisch, persoonlijk en gebaseerd op **bewezen inzichten**. Gestructureerd waar nodig, intuïtief waar het kan. We bieden ruimte aan jouw vragen.

Wat deze week deelnemers bracht

"Hier kan maanden coaching niet tegenop."

"Wezenlijke en blijvende verandering waar ik heel blij mee ben."

"Zeer kundige en professionele begeleiding."

"Even helemaal los van thuis."

"Intense week met grote impact en veel inzichten om mee verder te gaan."



Waarom op reis

Afstand geeft ruimte om uit je dagelijkse patroon te stappen. Je komt los van de drukte en krijgt weer overzicht en rust.

Op deze plek ontstaat ruimte om te voelen wat voor jou klopt. Niet door harder te werken, maar door even te vertragen.

Op de Peloponnesos vind je stilte, natuur en eenvoud. Een omgeving die helpt om op te laden en te landen.

Met wie ga je op reis?

Wij zijn **Mieke Litmaath** en **Ineke van den Berg**. Als psycholoog, loopbaanprofessional en coach begeleiden we al meer dan 30 jaar mensen bij vragen over werk, leven en ontwikkeling.

Onze stijl is professioneel én persoonlijk. We combineren kennis en ervaring met aandacht, humor en een scherpe blik. We geloven dat ieder mens meer mogelijkheden in zich heeft dan hij vaak zelf ziet. Daarom richten we ons op jouw groei, mogelijkheden en wat je verder brengt, met aandacht voor de patronen en belemmeringen die daarbij in de weg kunnen zitten.

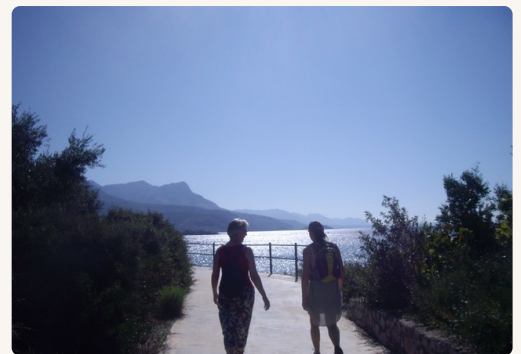


Investerings

€2.498,- (btw-vrij)

Voor dit bedrag ontvang je een compleet traject van voorbereiding, retreat en nazorg:

- Individueel kennismakingsgesprek
- Kennismakingsbijeenkomst
- 7-daagse retreat in Griekenland
- Professionele begeleiding door twee ervaren coaches
- Kleine groep (maximaal 6 deelnemers)
- Terugkombijeenkomst



Inbegrepen

- Verblijf in een eigen kamer inclusief ontbijt
- Transfers van en naar de luchthaven
- Vervoer tijdens de week
- Trainingsmaterialen
- Onbeperkt koffie, thee en fruit

Niet inbegrepen

- Vliegticket (indicatie €350 - €450)
- Lunches en diners (indicatie €150 - €200)

Uiteraard adviseren we je graag over geschikte vluchtmogelijkheden.



Contact

Voor meer informatie en aanmelding:
Mieke Litmaath 06-82135115
Ineke van den Berg 06-40893489



<https://www.floreas.nl>



<https://zoetrainingencoaching.nl>

