

THE ART OF GROWING UNFOLD



ARDENNEN
03-06 september





TO UNDERSTAND THE JOURNEY, YOU HAVE TO DO THE WALKING.

3 daags programma

PREPARE FOR SELF-CARE!

**Unfold yourself
in het prachtige
Rochehaut, België.**

Een speciaal programma voor ondernemers en
zelfstandigen.

Open voor meer zelfbewustzijn.
Open voor meer zelfzorg.
Open voor het ontwikkelen van een diepere
connectie met jezelf en anderen.
Open voor rust en echte ontspanning.

A bright yellow kayak is positioned on a grassy bank next to a calm river. A white paddle lies on the grass nearby. The background features a dense forest of green trees covering a hillside, with a cloudy sky visible above. The scene is peaceful and scenic, suggesting a day of outdoor recreation.

**LIFE WAS MEANT FOR GOOD
FRIENDS & GREAT ADVENTURE**

UNFOLD ARDENNEN



Door corona stond er veel on hold. Opeens was alles rustig, maar anderzijds ook heel druk in ons hoofd. Stress, kids, thuiswerken, man, personeel, ... Onze structuur werd volledig omgegooid en de grens tussen werk en privé werd moeilijker en moeilijker te onderscheiden. En ja, we gingen al wel eens wandelen, fietsen, lopen en nog eens wandelen. Maar na de zoveelste wandeling hou je het ook wel voor bekeken. Je hoofd raakt vol en je mist het om uit te kunnen kijken naar iets leuks. Iets echt alleen voor jezelf. Even weg van alle stress. Want de impact mentaal is zwaarder dan je denkt en kan op termijn echt doorwegen op je werk én je huwelijk.

In deze bizarre corona tijd is dus **zelfzorg** belangrijker dan ooit. Steeds meer mensen ervaren een burn-out, depressie of gewoonweg heel veel stress. Goed voor jezelf zorgen is een must en stiekem weten we dat allemaal wel. Maar het daadwerkelijk doen is toch vaak moeilijk. Misschien leggen we de lat te hoog... Wat is de betekenis van zelfzorg eigenlijk? Hoe kun je nu meer aan zelfzorg doen, ook als je het druk hebt? Dit weekend is gebaseerd op een blog die ik geschreven heb, je kan deze [hier](#) terugvinden.

Herkenbare zinnnetjes die in je hoofd rondspoken?

Ik moet er altijd voor iedereen zijn

Ik krijg geen rust in mijn hoofd

Ik wil presteren

Ik kan niet loslaten

Eerst de anderen, dan mezelf

Tijd voor mezelf nemen lijkt zo egoïstisch



IT'S TIME

A woman with long, wavy blonde hair is smiling broadly, looking towards the camera. She is wearing a light blue blazer over a white shirt. Her hands are raised in a gesture, palms facing up. A semi-transparent white box with dark green text is overlaid on the left side of the image. The background is a plain, light grey.

**Als je dicht bij
jezelf blijft,
kun je ver
komen.**

WIE BEN IK?

**VERONIEK
JACOBS**

**BUSINESS MENTOR &
GROEICOACH**



Veroniek Jacobs is een ervaren consultant, trainer en mentor met een specifieke focus op persoonlijke ontwikkeling (groei) bij startende ondernemers tot ervaren ondernemers. Vanuit haar ingenieursopleiding heeft ze een zeer analytische blik en waarneming waardoor er snel resultaten worden geboekt.

Zij faciliteert en coacht mensen in groeitrajecten (zowel omzet, marge als levenskwaliteit). De combinatie van de 'zachte menselijke kant' met de harde business kant maakt haar methodiek uniek.

De rode draad doorheen haar activiteiten is passie voor groei van mensen en bedrijven om zo een betere leefwereld te creëren waarin er meer bewust geleefd wordt en waarin iedereen in zijn kracht zit.

Haar manier van werken is gegroeid vanuit diverse disciplines: ervaring, NLP, verbindende communicatie, positieve psychologie.

Leren voelen en meer bewust je lichaam connecteren met je brein wil ik verder uitdragen.

Veroniek zegt: *"in de coachingstrajecten die ik doorloop met mijn cliënten heb ik al meer dan 100 mensen zien transformeren en daarmee de kwaliteit van hun leven aanzienlijk zien verhogen. Ongelofelijk hoe een zetje in de rug zo'n grote impact kan hebben. Stuk voor stuk ervaren zij nu meer levensgeluk, zelfliefde, zelfvertrouwen, positiviteit en energie. Zij hebben betekenis gegeven aan hun leven en hebben er bewust voor gekozen om het leven met beide handen aan te grijpen; Ze kunnen hun echte dromen nu doen uitkomen! "*



PROGRAMMA

Sporten en gezonde voeding hoort er altijd bij. Wandelen, HIIT training, gezond koken, kayakken, herbronnen en training rond 'meer zelfzorg'.

Het programma ziet er als volgt uit:

1. Connectie maken met jezelf - welke rollen spelen we steeds en hoe putten we onszelf steeds uit om alle ballen hoog te houden

- rust en stilte - tot jezelf komen
- elkaars verhaal delen
- leren van mekaar
- oefeningen met tips & tricks

zorg voor je innerlijke ik!

2. Je op en top vrouw 'durven' voelen en stralen

- beauty in & outside (tips & tricks - styling, beauty, make-up advies)
- welke onzekerheden & angsten komen soms nog boven (in onderbewustzijn)
- laat je verwennen door een heerlijke massage en zwemmen (chilaxen)

zorg voor je uiterlijke ik!

3. Wat stel je steeds uit om te doen voor jezelf? In welke situatie blijf je (soms) zitten die je eigenlijk niet gelukkig maakt?

4. Verandering omzetten in actie

5. Integratie ronde & feedback

DOELGROEP

Ondernemers & zelfstandige vrouwen

SELF
CARE
ISN'T
SELFISH



WAAROM INSCHRIJVEN?

Schrijf je in als je even tijd nodig hebt voor jezelf. Dit is een moment om even geen rol te spelen, even geen zakenvrouw, mama, partner maar gewoon je natuurlijke zelf. Even jezelf terugvinden, je authentieke ik en jezelf verwennen met een lekker weekendje uit.

Klaar voor beweging, connectie maken en heel veel lachen? Kom dan zeker mee!



RESULTAAT?



- meer innerlijke rust en duidelijkheid
- helemaal in je vrouwelijke kracht en energie staan
- bewuster leven
- beter voor jezelf zorgen
- stoppen met het vertonen van uitstelgedrag als het op jezelf neerkomt en wat je gelukkig maakt
- jezelf beter leren kennen en terug meer voelen
- genieten en tot rust komen
- connecteren met andere gelijkgestemden die elk hun verhaal vertellen
- goed gevoel, weten dat je leeft en waarvoor je leeft
- dagelijks meer geluk ervaren



**SELF-CARE IS GIVING THE WORLD THE
BEST OF YOU
INSTEAD OF WHAT'S LEFT OF YOU**

PROGRAMMA

Het traject bestaat uit 4 contactdagen, van
Aankomst vrijdag 17u: 03/09
Vertrek zondagavond 17u of
maandagochtend: 06/09

Lokatie: Rochehaut

We hebben na een maand nog een terugkom
moment samen. Detail programma volgt na
inschrijving.

Een onvergetelijke ervaring voor jezelf, ga vol
positieve vibes naar huis, je zal het nog lang
met je meedragen.



PRIJS

De prijs omvat training, accomodatie, eten &
drank, alle activiteiten (wandeltochten, kayak,
fietsen, ...), cursusmateriaal, excl vervoer.

De training prijs bedraagt

*€1000 -30% KMO-portefeuille = € 700
aan te vragen via de KMO portefeuille.

*Verblijf, organisatie, activiteiten, vol pension
400 €

Plaatsen zijn beperkt, schrijf je snel in.
veroniek@taog.be - 0491166791