THE ART OF GROWING

UNFOLD

SAALBACH

19/03 - 23/03

2022

THEMA:

ANGST

TO OVERCOME ANY FEAR, YOU HAVE TO DO THE SKIING.

5 daags programma

4 nachten

Unfold Saalbach: ski & training

Hotel Die Sonne****

https://www.hotel-sonne.at/

Een speciaal programma voor ondernemers, zelfstandigen en leidinggevenden.
Open om aan jezelf te werken.
Open voor meer zelfbewustzijn.
Open voor het ontwikkelen van een diepere connectie MET JEZELF EN ANDEREN.
Van op afstand aan jezelf en je zaak werken.

Changes and cancellations till the date of arrival are only free of charge if they are related to:

- a new lockdown or border closure,
- a corona disease from one of the booked persons,
- another Covid19 situation, such as when one of the traveling persons is quarantined by the authorities, which does not allow the start of the vacation.

BAAN GEEN PAD
OM JE ANGSTEN HEEN
DE ENIGE WEG IS
ER DWARS DOORHEEN.

UNFOLD SAALBACH

De creatieve geest

De menselijke geest is bijzonder creatief in het bedenken van oplossingen, maar ook in het bedenken van problemen. Beiden passen in hetzelfde proces van ontwikkeling en vooruitgang: zonder probleem geen oplossing. Dagelijks worden we omringd door de meest vernuftige uitvindingen en creatieve uitingen. Het Internet is een goed voorbeeld van wat er uit het menselijk brein kan ontstaan. Mensen zijn meesters in het bedenken van scenario's die een echt leven kunnen gaan leiden. Een vaardigheid die ons soms van pas komt. Maar onze geest kan ook dingen bedenken die ons tegenwerken.

De meeste mensen kunnen zich bij veel vormen van irreële angst niets voorstellen. Maar in bijna iedereen huist wel de aanleg tot onlogische, vergezochte, vooringenomen en bevooroordeelde gedachten. En wanneer we die combineren met angstprikkels wordt het aannemelijk dat ieder mens ook de potentie heeft om onlogische, vergezochte, vooringenomen en bevooroordeelde angsten te vormen.

IT'S TIME

As a leader the first person I need to lead is me. The first person that I should try to change is me.

WIE ZIJN WIJ?

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!* "

WIE ZIJN WIJ?

MARLIEN VAN DE WATER

COMMUNICATIE SPECIALIST & SKI MONITOR

Marlien Van de Water is afgestudeerd in 2021 aan de Thomas More Hogeschool in Geel (bachelor Office Management - Communicatie & Creatie). 1 september 2021 heeft ze het team van The Art of Growing vervoegd nadat ze er een semester stage gelopen heeft.

Marlien is gepassioneerd door de wereld van online communicatie en social media. Ondernemers helpen om online nét dat tikkeltje origineler uit de hoek te komen met hun communicatie, is haar doel.

Marlien is een sportief persoon die graag een leuke uitdaging aangaat. Zo studeerde ze in het secundair onderwijs Lichamelijke Opvoeding & Sport. Na school ging ze nog zwemmen en skiën op competitief niveau. In 2014 besloot ze om haar diploma initiator skiën via BLOSO te behalen, zodat ze haar liefde voor de wintersport ook kan doorgeven aan anderen.

WAAROM?

LOOP JE SOMS VAST IN JE EIGEN OVERTUIGINGEN ?

LAAT JE BESLISSINGEN SOMS AFHANGEN VAN IEMAND ANDERS?

HEB JE SOMS ANGST OM TE FALEN EN DOE JE HET DAN TOCH NIET?

LEG JE DE LAT TE HOOG UIT ANGST WAT ANDEREN DENKEN VAN JE?

HECHT JE TEVEEL BELANG AAN DE ANDEREN?

WIL JE ALTIJD GOED DOEN?

MAAK JE JE EIGEN LEVEN SOMS TE MOEILIJK?

STEL JE REGELMATIG DE BELANGRIJKE ZAKEN UIT?

HEB JE ANGST OM FOUTEN TE MAKEN?

WAT HAALT JE ENORM UIT JE COMFORTZONE?

WAAR ZIT JE GROEIPOTENTIEEL?

EN HOE ZET JE DAT OM IN DE PRAKTIJK ?

LEG JE DE LAT ALTIJD TE HOOG VOOR JEZELF EN ANDEREN?

OVERWIN JE ZELFGECREEERDE ANGSTEN OM MEER GELUK TE ERVAREN

PROGRAMMA

Van droom tot daad! Skiën, connectie maken, training, wellness, in -en ontspanning.

1.Connectie maken met jezelf

Verbinding met jezelf leidt naar verbinding met anderen. Zodra je inzicht hebt in de oorsprong van je verbinding met jezelf en anderen, motiveer je jezelf veel gemakkelijker en hou je je groeibevorderend gedrag veel beter vast. Je weet je prioriteiten te scheiden en weet welke zaken, mensen en kwaliteiten jou aanvullen. Zie in wat jij nodig hebt om de beste versie van jezelf te worden en te blijven. De eerste stap is je angst te ontmaskeren: door de beelden en gedachten in je hoofd af te stemmen op de werkelijkheid.

2.Oorzaak van een irreële angst

In het geval van een angstprobleem is het een belangrijke eerste stap om te beseffen waar deze angst vandaan komt. Dat betekent niet dat we per se in het verleden hoeven te spitten om het antwoord te vinden op waaróm iemand nu specifiek bang is voor iets. Iedere vorm van irreële angst, paniek en/of dwang is het gevolg van een overactiviteit van het zenuwstelsel. Het angstspectrum is breed en gaat van een lichte verlegenheid tot paniekaanvallen, van een zekere mate van faalangst tot een dwangstoornis die je leven beheerst. Maar ze hebben met elkaar gemeen dat ze allemaal producten zijn van ons onbewuste zenuwstelsel, dat zichzelf een verhoogde activiteit van angst heeft aangeleerd.

3.Overwinnen van angsten

Vervolgens is het de bedoeling je energie en gedachten weer te richten op dingen die je wél wilt. En dan te stoppen met je oude gedragspatroon en weer leuke activiteiten te gaan ondernemen. Zo kom je uit de cirkel en reageert jouw lichaam met nieuw, niet-angstig gedrag. Omdat het voor jouw lichaam en zenuwstelsel veel makkelijker is om niet-angstig te zijn, kan dit proces razendsnel plaatsvinden. Denk dan eerder aan dagen, dan aan weken. We voorzien concrete tips & tricks. Resultaten worden behaald in minder dan 3 maanden.

ANGST VOORKOMT NIET DAT JE STERFT MAAR DAT JE LEEFT!
BE BRAVE

WAAROM INSCHRIJVEN?

Als je jezelf beter wilt leren kennen, als je van elkaar wil leren en nieuwe inzichten verwerven. Waar blokkeer je soms en welke impact heeft dit op jou, je relaties en je business. Mensen kunnen echt het verschil maken als ze authentiek zijn en dicht bij zichzelf blijven en hun leven minder leven vanuit een bepaalde angst.

RESULTAAT?

Wat je hier leert kan je thuis integreren en in je eigen organisatie. Meer zelfkennis, bewuster leven en angsten overwinnen die je beperken om voluit te leven.
Nieuwe mensen leren kennen, betere connecties en veel plezier zodat je boordevol endorfine naar huis kan gaan.
Een onvergetelijke ervaring zoals alle Unfold trips.

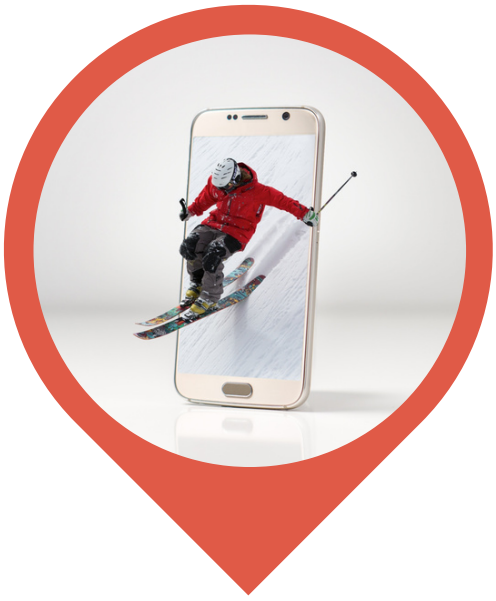
LIFE BEGINS AT THE
END OF YOUR
COMFORT ZONE

CONTACTDAGEN

Het traject bestaat uit 5 contactdagen, van **19 tot 23 maart 2021**. 19 maart aankomst, 20.21.22 skiën en 23 maart huiswaarts met de auto.

De intensiteit van het programma verhoogt doordat we werken met een kleine groep.

Een moment van pauze uit de hectische wereld waar we in leven, om tot rust te komen en nieuwe inzichten te verwerven.



PRIJS

De prijs omvat logeren in Hotel Die Sonne Oostenrijk. Meer details op volgende pgs.
- accommodatie (dubbele kamer 2p/kamer),
- luxe ontbijt,
- lunch 13u in het hotel,
- 5 gangen diner,

€ 845 all in (eten, drank, skishuttle,..)
exclusief skipas (175 €) en skiverhuur.

De prijs voor de **training** bedraagt €600 -30% KMO-portefeuille = **€420**

De **totaalprijs** bedraagt **€1440** (exclusief skiverhuur).

Dit voor een onvergetelijke ervaring die nog lang zal bijblijven.
Wil je meer info? Contacteer dan veroniek@theartofgrowing.be

As part of the SUPER SONNE-All-INCLUSIVE-board you can enjoy the following services:

* A large breakfast buffet with organic and regional food
* SUPER SONNE Aprés Ski buffet to 04.30 pm and for all guests who are hungry earlier, it is already available from 01.00 pm
* 5-course dinner and special lifetimedinner (vegetarian, gluten- and lactosefree) of your choice with many regional products
* Salads and dessert buffets; Sunday dinner and themes buffet;
* Drinks at breakfast, lunch, coffee, aprés ski, hotelbar, dinner from 8.00 am - 12.00 pm: Soft drinks, beer, domestic spirits, quality bottled wines, delicious coffee and refreshing tea included from 8.00 am - 12.00 pm
* SUPER SONNE Inclusive Taxi the whole day long to the Ski school or to your desired cablecars in Saalbach or Hinterglemm
* SPA programme with our qualified SPA trainer
* The use of our Spa - SONNE oasis and SONNE house

SUPER SONNE rooms:
• Modern but also traditional, you will find plenty of Austrian flair at our hotel.
• All our rooms are with wooden floor - completely hypoallergenic available on demand.
• Free Wi-Fi in the whole hotel!

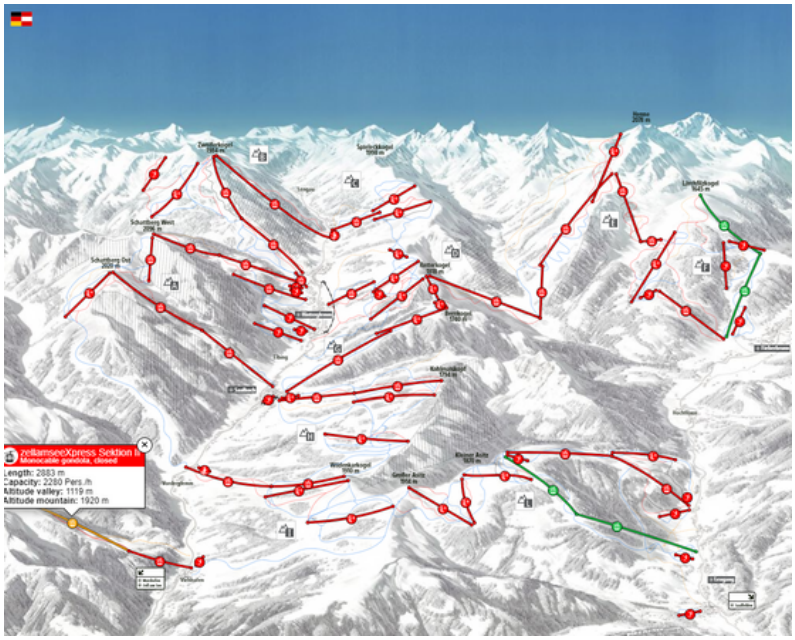
SUPER SONNE All Inclusive:
• SUPER SONNE ALL INCLUSIVE services - all drinks included from 08.00 am until midnight:
For example the strength giving juices during breakfast, as well as the various coffee specialties before skiing. The freshly tapped beer, the cosy afternoon tea or an Aperol Spritz for the perfect aprés ski feeling, also the delicious aperitif, followed by the individual wine during the dinner. Afterwards we will serve you an exquisite digestive. And how nice it is, if the house cocktail, vodka lemon or a glass of sparkling wine is free of charge? Also the last drink of the evening is inclusive in ou great offer until midnight.
• Healthy food is very important for us. Our daily lifetime menu is vegetarian, lactose and gluten-free.
Also allergic isn't a problem for us. Our chef will have a talk with you and afterwards he will cook you a delicious menu.
• The SONNE ALL INCLUSIVE board starts on your arrival day at 01.00 pm and ends on your departure day at 11.00 am.

SUPER SONNE Skiing:
• Book ski lessons and ski equipment quickly and easily, directly at the hotel.
• Let our SUPER SONNE Inclusive taxi take you to whichever ski starting point you want in Saalbach or Hinterglemm.

SUPER SONNE location:
• Between Saalbach and Hinterglemm, enjoy the peace and quietness of the Pinzgau mountains.

We have tried to present our hotel on paper as good as possible. The feeling of warm hospitality, the atmosphere, the relaxation, the attractive sporting facilities, our exquisite cuisine, and much more can only be experienced by yourself.

Klik op de skimap



With the hotel taxi you will arrive swiftly at your desired destination, NO WAITING TIMES!
You can pick up your lift passes directly from the hotel reception, the cost of which will be added to your final hotel invoice. You can also book your ski school lessons and ski rental equipment directly at the hotel without having to join long queues in the shops saving your time and nerves.

Enjoy the VIP feeling. While others have to carry their skis and snowboards, you can step into one of our taxis and be driven directly to the lift station.

Complimentary shuttle service to Saalbach & to the ski lifts: Between 8.30 am and 1 pm every 10 minutes and later upon request All-day pick-up service