



Turkije

'Ontdek je passie'-cruise

Ja, je hébt ze wel, Zeker weten. Maar passies en talenten, die moet je een beetje voeden, Koesteren. En er vervolgens wat mee dóen. En die stap nemen, dat valt niet mee op je fiets in de regen, Dat gaat écht een stuk makkelijker op het zonnige achterdek van een houten zeilschip in de heldere wateren voor de kust van Turkije. Om te zorgen dat je tijdens deze zeilcruise nog wel wat verder komt dan 'mijn passie is snorkelen' en 'ik kan héél goed in de zon liggen!' zijn er twee coaches aan boord om je wakker te schudden met kwesties als: wat zijn je ware kwaliteiten en talenten, hoe ga je die optimaal gebruiken, hoe word je financieel onafhankelijk, wat is je levensmissie, hoe kun je een actieplan maken om dat uit te voeren? Poeh! Gelukkig zijn Berry Koeleman en Odeke Kwantes van mening dat succes niet alleen maar weggelegd is voor heel serieuze mensen, dus plezier staat voorop. Een zonnig gebeuren, zo'n passiecruise. In alle opzichten.

'Vind je passie en talent'-zeilreis, vertrek 22 oktober, data 2012 nog niet bekend.

Een week kost ca. € 1638 (excl. vlucht), www.scicsailing.com, (033) 422 00 55

Curaçao

Afkickvakantie

Jellinek Retreat lijkt een vakantieoord, maar de gasten komen er voor pittige professionele hulp bij obesitas, (alcohol)verslaving en psychische problemen als burn-out en depressie. Het gaat om intensieve behandelingen van drie tot zes weken, die voor een flink deel vergoed worden door de zorgverzekering. Voordelen: er zijn geen wachtlijsten en, ook prettig, anonimiteit is gewaarborgd. Dus wie thuis ongemerkt verslaafd raakte, kan tijdens de vakantie onopgemerkt een nieuwe start maken. 'Ja, een paar weekjes naar Curaçao geweest, heerlijk. Ik voel me gewoon een ander mens!'

Jellinek Retreat, kosten ongeveer € 1000 per week met een Nederlandse zorgverzekering (anders € 600 per dag), www.jellinekretreat.nl, 0800 333 44 44

Zuid-Afrika

Managers voor de leeuwen

Personal coaching tijdens een safari, dat geeft weer een heel nieuwe invulling aan het begrip 'iemand voor de leeuwen gooien'. Maar het is minder eng dan het lijkt. Je combineert een ontspannen en avontuurlijk verblijf met werken aan persoonlijke ontwikkeling ('wat houdt me tegen, waarom doe ik niet wat ik wil doen?') en professionele groei ('wat is een goede volgende stap in mijn loopbaan?'). Dat gaat in de vorm

van persoonlijke coaching, lezingen en workshops. En af en toe oog in oog met een échte leeuw - dat zet de zaken ook in perspectief. Mocht je nou bang zijn voor leeuwen, dan is er ook een Safari & Coaching Experience in India. Dat is met tijgers.

Safari & Coaching Experience in Zuid-Afrika of India, 10 dagen, in principe in groepsverband, prijs op aanvraag, www.thikatravel.com/incentives, (0346) 24 40 81

Utrechtse Heuvelrug

De bomen en het bos

Laten we onszelf niks aanpraten, de combi werk en moederschap is bijzonder en leuk en leerzaam en geweldig en je krijgt er energie van, en het kost helemaal geen moeite, ben je gek, we doen het fluitend - nou ja, en soms is er even een dingetje (klein dingetje hoor! Je krijgt een nieuwe baan aangeboden, bijvoorbeeld. Een hele leuke. Met meer reistijd) en dan zie je ineens door de bomen het bos niet meer. Help Wat Nu?

Wij zeggen: dan moet je het bos in. Letterlijk. Yura Boerma (van huis uit antropoloog en gedragswetenschapper) is als coach gespe-

cialiseerd in thema's rond het moederschap: keuzes maken zonder schuldgevoel, ambities waarmaken (in werk, gezin, persoonlijk), de balans tussen werk en privé. Een van haar werkvormen is de Balanswandeling: lekker naar buiten, wandelen door de bossen op de Utrechtse Heuvelrug, en ondertussen de zaken op een rijtje zetten. Soms is er een duidelijke vraag, soms is het meer 'het loopt niet zo lekker maar ik weet niet waar het aan ligt' - en ook dan werkt zo'n wandeling omdat je al lopend snel tot de kern doordringt, is haar ervaring. 'Het mooie is dat je in het bos veel tegenkomt dat je als symbool of metafoor

kunt gebruiken: kruispunten, open plekken, bruggen. Het is heel concreet en tastbaar en daardoor kun je echt goed nadenken en bedenken wat je wilt en hoe. Bovendien is het heerlijk om buiten te zijn, je bent lekker in beweging en écht bezig met jouw onderwerp. Kortom, ze helpt je door de bomen het bos weer te zien - en o ja, het hoeft niet per se mooi weer te zijn. Je laat je toch niet tegenhouden door een beetje tegenwind?

€ 70 voor een Balanswandeling van ongeveer 1,5 uur, langere coach-trajecten zijn ook mogelijk, www.mamcoaching.nl, (06) 835 541 92