



FUGA VERDE · PÉRIGORD NOIR

Het Programma

Retraite Loslaten · 10 dagen · Individueel

Geen vol rooster. Bewust ruimte gelaten voor stilte, dwalen en niets doen. Dat is geen luxe — het is een noodzaak om los te kunnen laten.

1

Aankomst

Ontvangst op het landgoed. Vrije middag om te landen. Een rustig eerste gesprek: wie ben je, wat bracht je hier. Gezamenlijk diner.

2

Landen

Ochtend vrij. Eerste wandeling — kennismaken met de omgeving, geen agenda. 's Avonds een eerste journaling-opdracht.

3

Zien

Wat houdt je vast?

Coachingssessie in de ochtend: in kaart brengen wat vastzit, zonder oplossen. Middag een langere wandeling met een observatieopdracht in de natuur.

4

Voelen

Onder het verhaal

Ochtend bewust vrij. Middag wandelcoaching: lopen en praten tegelijk. De beweging haalt dingen naar boven die in een kamergesprek verborgen blijven.

5

Ademen

Rustdag

Geen coaching, geen opdrachten. Lezen, slapen, in de tuin zitten. 's Avonds alleen een goed diner.

6

Begrijpen

Waar komt het vandaan?

Coachingssessie: patronen herkennen, compassie voor jezelf. Wandeling naar een uitzichtpunt — letterlijk terugkijken op het landschap.



7

Loslaten

De kern

Wandelcoaching met ritueel. Op een gekozen moment in de natuur laat je symbolisch iets los. 's Middags absolute rust. 's Avonds een bijzonder diner.

8

Zien wat er is

Na loslaten komt ruimte

Ochtend vrij. Coachingsessie: wat is er nu? Wat wil je meenemen? Je schrijft drie zinnen op als herinnering voor later.

9

Vooruitkijken

Eerste stappen

Ochtend wandeling over een nieuw pad. Afsluitende coachingsessie: jij bepaalt de agenda. Een kleine, haalbare eerste stap voor thuis. Laatste diner samen.

10

Vertrek

Rustig ontbijt. Een kort afscheidsmoment. Vertrek met wat je hebt gevonden.

Vind je Weg. Van Binnenuit.