

CONCRETE INFORMATIE BOOTCAMP maart 2024

woe 6 maart – do 7 maart

1/ Aanvang en einde

Start: woensdag 6 maart om 10u15

Einde: donderdag 7 maart om 17u

Deze uren komen ongeveer overeen met de trein-uren *aankomst en vertrek* uit Station Eupen. Wij halen deelnemers (die niet met de wagen komen) op in Eupen en brengen ook terug naar Station Eupen.

2/ Wat staat op het programma?

2 dagen prachtige natuur, onthaasting en “quality-time” in combinatie met inspirerende opleidingen rond:

Zelfkennis, life-design, stress-hantering en zelfzorg, bewuster & gezonder leven, “mentale innovatiekracht”, persoonlijk leiderschap, diepgang in relaties).

Voorbeeld van een dag-indeling: Verwelkoming met intro tot “mindfulness”, stress-release wandeling 2 uur in de prachtige natuur van Butgenbach, gevarieerde & gezonde lunch, workshop 1, pauze, workshop 2, stress-release wandeling 1 uur, individuele wandelcoaching ofwel “me-time”, heerlijk avondmaal met napraten bij het houtvuur, Vrije tijd.

De “stress-release wandelingen” zijn geleide natuur-wandelingen volgens de principes van mindfulness, vertraging en stilte.

Voor dit “bosbad” (SHINRIN YOKU in het Japans) dus zowieso GSM's volledig aan de kant. Geen fysieke “conditie” vereist voor deze zeer rustige trage wandelingen!

De **compacte workshops** gebeuren bij goed weer steeds outdoor en zijn psycho-educatief bedoeld. Je wordt ondergedompeld in heel wat inzichten rond opbouwen van veerkracht, emotioneel-fysiek-mentaal welzijn, time-management en productiviteit op professioneel vlak, handvatten voor meer harmonie en verdieping in relaties, voor persoonlijke “groei”...

Je verkent de mogelijkheden voor een leven in balans met een sterke positieve mindset en “het roer in eigen handen”. Tools rond verbinding met je eigen talenten, ziels-type, identiteit en missie komen eveneens aan bod.

Een persoonlijke intake is voor iedereen inbegrepen en is in feite noodzakelijk. Ook een persoonlijke outdoor coach-sessie is inbegrepen (1/2 u).

Wat de “vrije momenten” in het programma betreft:

Het accent van deze 2 dagen ligt niet zozeer op uitwisseling/interactie en verbinding met elkaar, maar eerder op **persoonlijke quality time**. Dus “**thuis komen bij jezelf**”.... Nagenieten van de wandeling, van een deugddoend warm bad of de ontspannende work-outs die we doen.

3/ Waar overnachten?

Voor deze Bootcamps huurt Trajecten een vakantiewoning die super veel mogelijkheden biedt. Zowel voor de creatie van pure rust als organisatie van dynamiserende workshops. Deelnemers die in het Herbronningshuis logeren (op woensdagavond 6 maart), hebben een grote individuele kamer én badkamer.

Het huis is zéér ruim met grote vertrekken en wordt constant geventileerd. Er zijn meerdere overdekte buitenruimtes. Elk deelnemer die er logeert heeft dus eigen badkamer en toilet, met op de kamer alles om het gezellig te maken... te rusten/lezen/stretchen.... en iets fris/warms te drinken. De plaatsen zijn beperkt (gezien we ons eraan houden dat elk apart slaapt in de kamer en een eigen privé badkamer heeft).

Deelnemers kunnen ook gerust in een hotelletje in de onmiddellijke buurt logeren (de nacht van woensdag 6 maart) of eventueel ook al eerder naar de regio afzakken om zo meer te genieten. Indien zij niet met de wagen gekomen zijn maar per trein, dan zorgen wij wel voor de heen en terug.

4/ Hoe er geraken?

Met de wagen: Vanuit de praktijk van Trajecten te Tildonk naar Butgenbach = 1u 45' rijden. Parking is voor de deur!

Met de trein: Indien je graag met het openbaar vervoer komt, dan word je opgehaald door ons in het station van **Eupen**; we voeren je terug naar het station van **Eupen** op de 2^{de} dag rond 17u.

5/ Deelname in kosten, gereduceerde tarieven

Formule mét overnachting (hierin inbegrepen alles wat normaliter bij overnachting en gezond uitgebreid ontbijten, lunchen en diner hoort). Gezien de insteek van “digital detox”, wordt royaal voorzien in gezonde kwaliteitsvolle voeding. Dus “detox” waar mogelijk via superfoods! Er wordt voorzien in veel bio-fruit, groenten en enkele gezonde guilty pleasures.

⇒ Basisprijs deelnemers met overnachting €470.

Formule zonder overnachting. Het enige wat deze deelnemers die naar een hotelletje trekken niet meemaken met de groep, is de “overnachting” en het “ontbijt”. De 2 lunches van de 2-daagse en het verzorgde avondmaal met gezellig napraten bij de vuurmand op woensdagavond 6 maart, is voor alle deelnemers.

⇒ Basisprijs deelnemers zonder overnachting €420.

Kortingen:

De cursus kan op maat “gepersonaliseerd” worden voor uw team/bedrijf! Vraag ernaar en we maken een offerte.

20% korting:

- voor bestaande “cliënten” van Trajecten – personen die een coaching of bemiddeling (ge)lopen hebben
- voor studenten, personeel werkzaam in de sociale sector, verzorgend en verplegend personeel van zorginstellingen, ziekenhuizen, kinderdagverblijven of op andere manier werkzaam in de zorgsector (ouderlingenzorg/thuiszorg).

Vroegboekorting van 10% - kan gecumuleerd worden indien je tijdig inschrijft. De 10% extra korting is mogelijk **tot 2 weken voor de start van de Bootcamp.**

30% korting indien je met 2 personen tegelijk inschrijft en ook de kamer deelt. Kamers zijn ruim; er zijn aparte bedden.

6/ Hoe inschrijven?

Via Suzanne Tytgat.

Je contacteert Suzanne vrijblijvend met eventuele vragen die je nog hebt. Via email: suzanne@trajecten.be ofwel telefonisch 0484/771.091.

Rond de mogelijke kortingen voor jou en/of kennissen geeft Suzanne je graag uitleg. Er wordt een afspraak gemaakt voor intake. Woon je in de buurt en/of kom je graag naar de praktijk van Trajecten dan is dit live; anders gebeurt de intake online via zoom.

Indien blijkt dat jouw verwachtingen zullen ingelast worden en je beslist mee te gaan, dan stuurt Suzanne jou het inschrijfformulier. Je krijgt op email welke kortingen bij jou spelen en hoeveel het uiteindelijke bedrag nog is. Eens het bedrag is overgemaakt, zal je ook nog een paar additionele intake-vragen krijgen (jouw coach-vragen).

7/ Wat meebrengen?

Eens je bent ingeschreven, volgt de checklist. Alleszins meebrengen:

