



Ontdekkingsreis naar jouw basis

een reset naar jouw oer-zelf

Deze ontdekkingsreis is ontwikkeld voor leidinggevendenden die voortdurend betrokken zijn bij de ontwikkeling van hun organisatie en het welzijn van hun medewerkers. Ze stellen zichzelf de vraag: *"Maar wie neemt er tijd voor mijn welzijn?"* Het antwoord is duidelijk: *"Dat doe jij zelf, op voorwaarde dat jouw basis op orde is."*

Wellicht ben jij zo'n leidinggevende en herken je wat van de volgende zaken:

- Je staat altijd 'aan' en hebt behoefte aan rust;
- Je slaapt slecht en staat vermoeid weer op;
- Je hebt last van allerlei kleine kwaaltjes en je conditie is niet meer wat het geweest is;
- Je bent er wel 'klaar mee' en wilt fitter en vitaler zijn.

Wij begeleiden je om jouw basis weer te ontdekken. We nemen we je mee op een 7-daagse voetreis waarin we vertragen zodat je uiteindelijk als leider weer kunt versnellen. We gaan terug naar de basis en ervaren de eenvoud van de natuur, het samenzijn, en de essentie van eten en drinken. De mobieltjes zijn uitgeschakeld (er staat een 'noodtelefoon' aan) en ons ritme wordt aangepast aan het opkomen en ondergaan van de zon. We beperken onze eetmomenten en de beschikbaarheid van water. Het voedsel wordt gezamenlijk bereid en overnachten doen we onder de sterrenhemel. We wisselen het fysieke en mentale regelmatig af en individuele reflectie is in balans met uitwisseling binnen de groep.



"We vertragen zodat je uiteindelijk als leider weer kunt versnellen"

Tijdens de reis word je bijgestaan door drie ervaren begeleiders die je gids zijn om dichterbij jezelf te komen en je bewust te maken van je patronen en verlangens. De tocht vindt plaats in het schilderachtige zuidwesten van Kreta. We beginnen in Chora Sfakion en leggen 10 tot 15 km per dag af, waarbij we door heuvelachtig terrein en prachtige natuur trekken. Sommige delen zijn zo ongerept dat ze alleen te voet of per (veer)boot bereikbaar zijn.

Deze reis vindt tweemaal per jaar plaats in mei en september en we beperken de groepsgrootte voor optimale aandacht en begeleiding. De data in mei zijn van zondag 19 t/m zaterdag 25 mei 2024. De prijs bedraagt €1.995,- (excl. btw) en omvat:

- Een persoonlijk intakegesprek vooraf;
- Verantwoorde maaltijden op aankomst- en vertrek dag;
- Voeding en water gedurende de overige dagen van de reis;
- Bootreis indien van toepassing;
- Persoonlijke coaching door ervaren begeleiders.

Wil je meer informatie of je plek reserveren? Neem dan contact met ons op via info@johnnykat.nl of info@dedic8.com. Bellen mag ook naar 06-81324119 (Johnny) of 085-1119595 (Martin).

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen op deze reis van zelfontdekking en vernieuwing.

