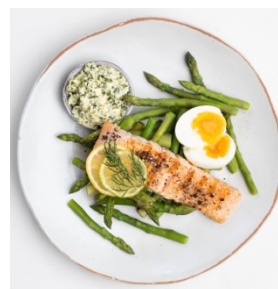


PROGRAMMA

Maandag 13 april

Na de boottocht naar Terschelling word je door een taxibusje opgehaald en met je medereizigers naar het strandhotel gebracht. Dit is ongeveer 15 min rijden. Daar word je opgewacht en verwelkomd door Angelique en mij. Je krijgt één van de mooie hotelkamers toegewezen en hebt even tijd om je op te frissen voor we van start gaan. Om 11 uur begint Angelique met het uitleggen van de beginselen en basis van een gezonde leefstijl aan de deelnemers van groep 1. Zelf start ik om 11 uur met mijn presentatie over voeding en leefstijl voor groep 2. De groepen bestaan dus uit maximaal 8 deelnemers om alles zo persoonlijk en interactief mogelijk te houden. Na de gezonde lunch die we met elkaar in de eetzaal van het hotel nuttigen wisselen we de groepen om qua presentatie en sluiten we de dag af met persoonlijke coaching door Angelique. Angelique zal met iedereen een 1 op 1 gesprek hebben waarbij echt jouw patronen, gedrag en mogelijkheden aan de orde komen. Om 19 uur dineren we met elkaar en is er tijd om met elkaar door te brengen.



Dinsdag 14 april



We gaan vroeg uit de veren om te starten met een yogasessie (met mooi weer buiten) of een strandwandeling naar keuze. Vanaf 8.30 uur staat het overheerlijke ontbijt klaar met vers fruit en allerlei gezonde lekkernijen. Na het ontbijt zal Angelique vanaf 10 uur starten met haar sessie 'omgaan met weerstand'. Tussendmiddag wordt er weer een gezonde lunch geserveerd in het hotel en gaan we in de middag aan de slag met het thema 'oplossingsgericht handelen' met Angelique waarna er ook weer tijd is voor persoonlijke coaching. Van 19 tot 20 uur wordt het diner geserveerd.

Woensdag 15 april

Op de woensdagochtend maken we met z'n allen een heerlijke strandwandeling met Angelique. Na het ontbijt zal ik jullie alles gaan vertellen over darmgezondheid en chronische stress. Natuurlijk is er ook tijd voor vragen en interactie. Na de lunch zal Angelique gaan beginnen met de analyse en toepassing van jullie voorkeursgedragsstijlen door middel van de DISC methode. DISC geeft inzicht in onze voorkeuren in gedrag en communicatie. Het is de persoonlijke stijl, onze specifieke manier van doen, en geeft inzicht in onze onbewuste drijfveren en onderliggende behoeften. DISC geeft ook inzicht in wat ons energie geeft en kost. Je krijgt hierdoor veel beter inzicht in jezelf maar ook in anderen. Na deze inzichten is het tijd voor een stukje ontspanning door zelf aan de slag te gaan en te leren hoe je zelf een gezonde maaltijd bereid in een kookstudio.



Donderdag 16 april



Om 7.30 beginnen we de dag weer lekker ontspannen met een yogasessie van Mireille of een strandwandeling met Angelique. Na het ontbijt gaan we aan de slag met het opstellen van ons persoonlijke leefstijlplan onder begeleiding van Angelique en mij. Na de gezamenlijke lunch in het hotel gaan we in de middag een stiltewandeling maken door de duinen. Aan het eind van de dag is er weer tijd voor een stukje persoonlijke coaching met Angelique waarna we om 19 uur weer gezamenlijk gaan dineren. We sluiten de dag af met een sociaal programma.

Vrijdag 17 april

Na de yogales of strandwandeling hebben we ons laatste ontbijt in het hotel waarna het alweer tijd is voor de gezamenlijke afsluiting. Angelique en ik nemen op passende wijze afscheid waarna we worden opgehaald door het taxibusje die ons naar de veerpont brengt. We reizen gezamenlijk terug naar Harlingen waar je om 12 uur arriveert.

