VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

EEN INTENSIEVE EN VERSNELDE ROUTE NAAR HERSTEL

PELGRIMSTOCHT

LAAT DE OMGEVING LOS EN LEER VERTROUWEN WAT HET PAD ZAL BRENGEN

sneller herstellen van een burn-out

SNELLER HERSTELLEN VAN EEN BURN-OUT DOOR EEN VIERDAAGSE PELGRIMSTOCHT

Deze vierdaagse pelgrimstocht vanuit een klooster biedt een intensieve en versnelde route naar herstel.

Burn-out wordt meestal gezien als een individueel probleem dat individueel opgelost wordt door middel van therapie of coaching. Contact met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten is echter helend en waardevol. De deelnemer ervaart 'Ik ben niet de enige'.
We maken een pelgrimstocht met lotgenoten waarbij de deelnemer zijn vertrouwde omgeving een poosje loslaat en leert vertrouwen op wat het pad hem zal brengen.

We wandelen in de natuur, dat brengt al direct rust en ontspanning. Het wandelen activeert de hersenen waardoor de deelnemer helderder gaat denken en makkelijker onder woorden kan brengen wat er in hem omgaat. Al lopende ervaart de deelnemer weer zijn eigen kracht en durft hij zich open te stellen voor de coach en zijn tochtgenoten.
Al snel ontstaat er een vertrouwensband die de weg vrijmaakt voor een doorbraak. Durf ik te kijken naar mijzelf? Wie ben ik? Hoe ben ik tot hier gekomen en welke verantwoordelijkheid heb ik te nemen?

PROGRAMMA

We gaan op stap in de natuur en leven gedeeltelijk mee in het ritme van het klooster. Dit helpt je om je los te maken uit je dagelijks leven en tot rust te komen Je neemt de tijd om stil te staan bij jouw levenspad, bij wat er knelt, wat misschien energie kost en waar je diep naar verlangt. Je gaat na of je nog op de goede weg zit of dat je je kompas moet bijstellen. Door te vertragen en te verstillen krijg je meer inzicht in jezelf en in wat jou op dit moment in je leven drijft. Gesprekken met tochtgenoten zullen je inzichten verdiepen en concreter maken.

We werken met vier dagthema's waar ingegaan wordt op essentiële vragen.

Dag 1: tot rust komen

- Hoe kom ik tot rust?
- Wat ervaar ik daarin?
- Oefeningen, tools & tricks

Dag 2: je rugzak

- Wat draag ik allemaal mee in mijn rugzak?
- Wat maakt mijn rugzak zo zwaar of just licht?
- Wat wil ik achterlaten of juist meenemen in mijn rugzak?

Dag 3: onderweg zijn

- Wat bezielt mij onderweg?
- Hoe loopt mijn Pad? Wat is mijn rode draad?
- Welke patronen herken ik?
- Welke verantwoordelijkheid heb ik daarin?
- Hoe stel ik mijn kompas bij? Wat wil ik anders en wat heb ik daarvoor over?

Dag 4: thuiskomen

- Thuiskomen, wat betekent dat voor mij?
- Wat wil ik meenemen naar huis?
- Hoe geef ik dat een plek in mijn dagelijks leven?
- Hoe loopt mijn pad naar herstel verder?

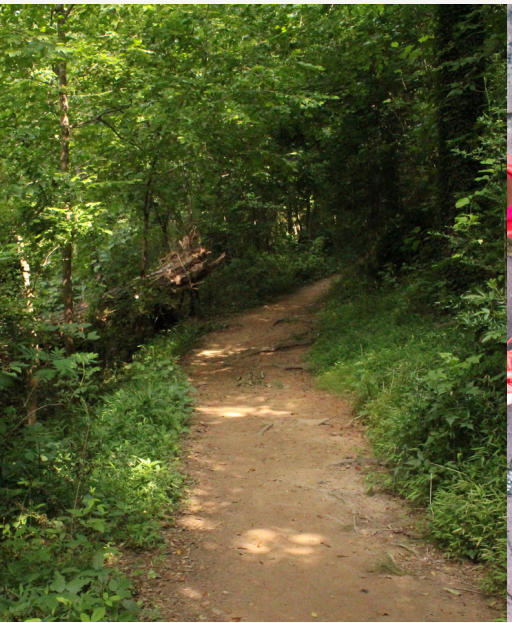
De wandeltochten gaan gedeeltelijk in stilte en er zijn uitwissselingsmomenten in tweetallen en met de groep om ervaringen en gedachten rondom het thema te delen. Buiten de wandelingen om worden er creatieve en cognitieve werkvormen aangeboden om ervaringen en inzichten te verwerken en te reflecteren op de betekenis van deze nieuwe inzichten. Onderweg vindt de deelnemer antwoorden op zijn vragen en verzamelt hij het zelfvertrouwen om de hobbelige weg naar herstel te vervolgen.
Naast het wandelprogramma zullen met met alle deelnemers individuele coachgesprekken worden gevoerd en zal er een meditatie, een rondleiding in het klooster en creatieve expressie worden aangeboden.

KOSTENOVERZICHT

Verblijfskosten op basis van overnachting in een eenvoudige eenpersoonskamer in een klooster incl. ontbijt, lunchpakket, koffie/thee en versnaperingen.

3 personen/deelnemers	€ 2.100,-
4 personen/deelnemers	€ 1.678,50,-
5 personen/deelnemers	€ 1.440,-
6 personen/deelnemers	€ 1.275,-

Kosten pelgrimstocht per deelnemer op basis van het totaal aantal deelnemers

- *exclusief ons Quickfit herstelprogramma € 3.999,- p/persoon*

Bij een burn-out zal er voorafgaande aan de pelgrimstocht een intake plaatsvinden met een van onze specialisten die na de pelgrimstocht direct het hersteltraject zal voortzetten. Primair maken wij de inschatting dat in combinatie met deze pelgrimstocht ons QuickFit herstelprogramma voldoende zal zijn. Echter is dit aan onze specialist(e) hierover een advies met een duidelijke onderbouwing uit te brengen aan ons, indien hiervan zal worden afgeweken.