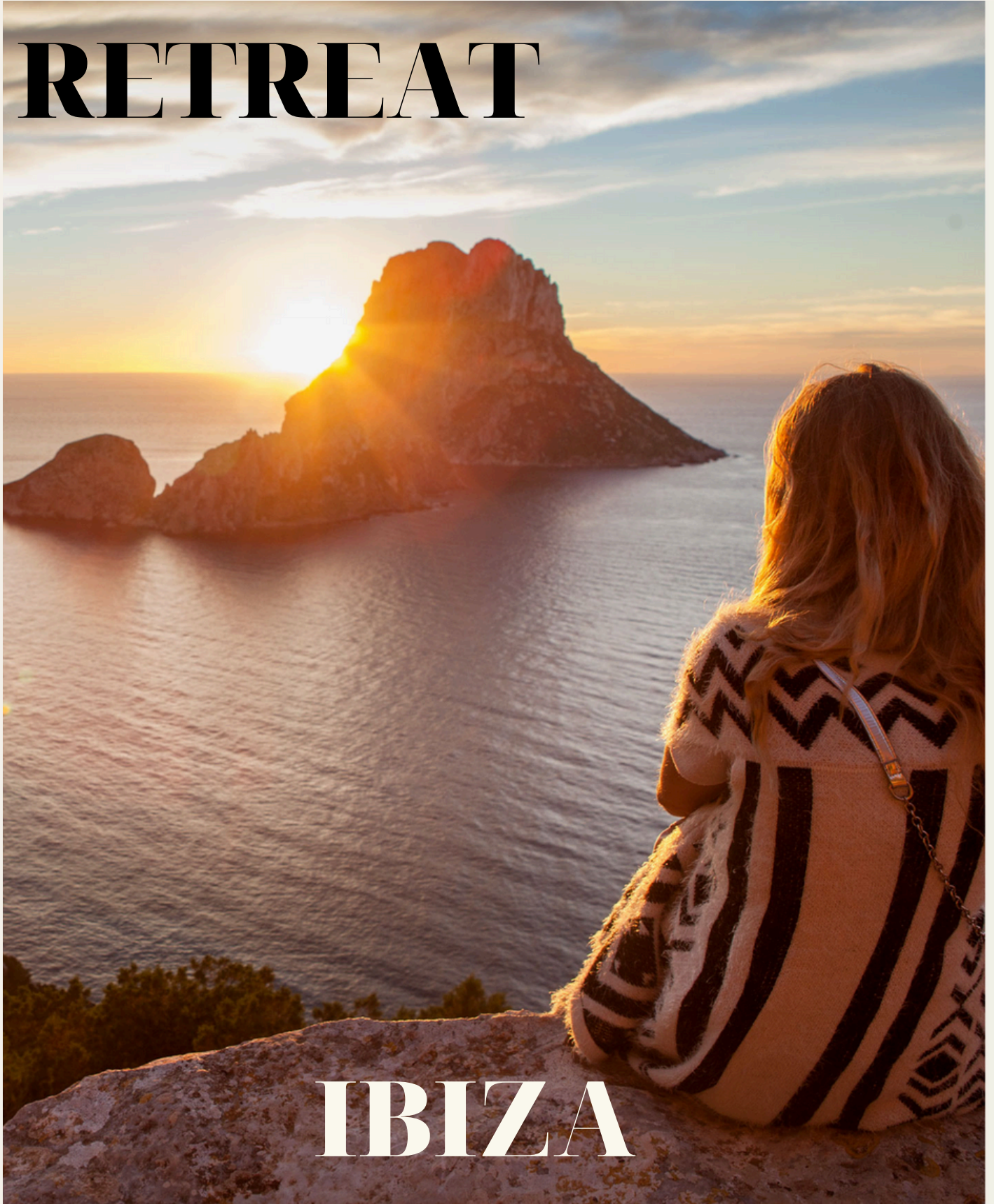


THE HEART OF LEADERSHIP

RETREAT



IBIZA

THE HEART OF LEADERSHIP **RETREAT**

Leid vanuit je ware essentie voor duurzame impact



“Don’t dance around the
perimeter of the person you
want to be.
Dive deeply and fully into it.”





Een EXCLUSIEF *RETREAT*

Welkom bij het transformerende **HEART of Leadership Retreat** op het betoverende eiland Ibiza! Dit high-end retreat biedt een unieke kans voor iedereen die op zoek is naar een diepgaande transformatie en meer impact in zowel hun persoonlijke als professionele leven. Of je nu ondernemer, professional of op een ander vlak actief bent, dit retreat helpt je om je volledige potentieel te ontketen en een leven van vervulling en betekenis te leiden.

Het **HEART** of Leadership Retreat staat voor

Holistic - Empowerment - Authentic - Resilience - Transformation en vormt de kern van dit Retreat.

Met een holistische benadering combineren we wetenschappelijke inzichten met lichaamsgericht werk, meditatie en zelfreflectie. Dit proces helpt je een diepe verbinding met jezelf te creëren, zodat je vanuit je authentieke kracht kunt leven en werken.

- **Holistic:** We benaderen persoonlijke groei vanuit een geheel: mentaal, fysiek en emotioneel. Alle aspecten van jou als persoon worden aangesproken.
- **Empowerment:** Het retreat biedt jou de tools en inzichten om jezelf sterker te maken en effectiever te maken voor meer impact.
- **Authentic:** We richten ons op het vinden van jouw ware potentieel, zodat je vanuit je authentieke zelf kunt leven en werken.
- **Resilience:** Je leert veerkracht te ontwikkelen, wat essentieel is om uitdagende situaties met kalmte en kracht te doorstaan.
- **Transformation:** Dit is het hart van onze aanpak. Door een diepgaand proces van zelfontdekking, groei en actie zul je zelfbewuster worden en jouw impact vergroten.

"True leadership flows from the heart, where passion, empathy, and integrity converge to inspire others to reach their fullest potential."

Ibiza, met zijn magische energie en inspirerende omgeving, is de perfecte plek om deze reis te beginnen. Dit retreat biedt jou de unieke kans om persoonlijke en professioneel te groeien. Je zult vertrekken met een vernieuwd gevoel van richting, een heldere visie en de innerlijke kracht om te navigeren door een snel veranderende wereld.



THE HEART OF LEADERSHIP *VOOR WIE?*

Dit programma is voor gedreven mensen die de moed hebben om écht in de spiegel te kijken. Het is voor degenen die voelen dat ze aan de buitenkant succesvol lijken, maar innerlijk worstelen met twijfels en onzekerheid. Je herkent misschien dat stemmetje in je hoofd dat fluistert: *"Ben ik wel goed genoeg?"* of *"Wat als ik door de mand val met mijn kennis en kunde?"* Dat is het imposter syndrome, dat je klein houdt terwijl je juist zoveel te bieden hebt.

De struggles waar je mogelijk tegenaan loopt:

- Je voelt dat je vastzit in routines die niet meer werken.
- Je ervaart stress of disbalans, ondanks al je succes.
- Je mist de verbinding tussen wat je doet en wie je echt bent.
- Je verlangt naar meer voldoening en zingeving in je werk en leven.
- Je worstelt met het vinden van de juiste richting of het maken van keuzes vanuit je kern.

Dit retreat is voor de mensen die voelen dat het tijd is om voorbij de maskers te gaan, om niet langer te handelen vanuit wat er van hen verwacht wordt, maar vanuit wie ze werkelijk zijn. Het is voor de mensen die hun ware potentieel willen omarmen, en niet meer willen schuilen achter perfectie of twijfel.

Het is ook voor degenen die het gevoel hebben dat er méér in zit – méér in hun werk, méér in hun leven – en die klaar zijn om dat onbenutte potentieel volledig te benutten.

Dit programma is ontworpen voor mensen zoals jij: mensen met talent, visie en een verlangen om meer te doen dan alleen maar 'oké' te zijn. Jij wilt impact creëren, vanuit jouw authenticiteit, zonder excuses.

Dus dit is voor jou, als je de moed hebt om jezelf te ontmoeten, om eindelijk voluit te gaan voor wat je écht wilt. Als je klaar bent om kleur te bekennen en alles eruit te halen – uit je werk, uit je leven, en uit jezelf.

Waar anderen stoppen uit angst voor falen, ga jij nu verder.

Je bent welkom op deze mooie ontdekkingsreis!



THE HEART OF LEADERSHIP

Tijdens deze retreat presenteren we een uniek leiderschapsmodel. Daarnaast word je bekend gemaakt met somatische oefeningen om meer kennis en ervaring te krijgen in signalen van jouw lichaam. Dit zorgt voor betere integratie om diepgaande en blijvende impact te creëren. In het programma zijn ontbijt, lunch en diner weggelaten.

Programma

Dag 1 – Aankomst en intenties zetten

- Aankomst op Ibiza en kennismaking.
- Welkomstceremonie en introductie van het programma.
- Avondsessie: kampvuur met intenties voor de week.

Dag 2 – Herontdekking van jezelf

- Ochtendsessie: YinYoga om verbinding te maken met je lichaam.
- Workshop: Verkenning van je waarden en visie. Somatisch werk – bewustwording van fysieke patronen.
- Middag: vrije tijd
- Avondsessie: Zelfreflectie en stilte.

Dag 3 – Doorbraak en veerkracht

- Ochtend: Ademsessie om dieper contact te maken met je kern.
- Coaching: reflectie– wat houdt je tegen?
- Middag vrije tijd
- Avondsessie: Sunset Es Vedra - Moment van integratie en rust.

PROGRAMMA

Dag 4 – Lef en authenticiteit

- Ochtendsessie: YinYoga voor balans en kracht.
- Workshop: Je authentieke zelf – moed om vanuit je hart te leven.
- Middag: Hiking of suppen
- Avondsessie: Deel jouw inzichten en groei.

Dag 5 – Transformatie en impact

- Ochtend: Ademsessie voor verdieping en ontspanning.
- Workshop: impact maken vanuit authenticiteit.
- Somatisch werk: Integratie van nieuwe inzichten in je lichaam.
- Avondsessie: een leuk uitje

Dag 6 – Terugkeer en verankering

- Ochtend: YinYoga om alles samen te brengen.
- Afrondende sessie: Verankeren van je visie en groei.
- Gezonde brunch.
- Afscheidsceremonie en vertrek met een helder, vernieuwd gevoel.



Healthy *FOOD*



De kookkunsten van **Fabi**

Fabi is een Italiaanse bruisbal die al 15 jaar op Ibiza woont. Ze is een veganistische chef-kok met een passie voor een holistische benadering van voedsel die invloed heeft op het gevoel van welzijn. De inspiratie voor haar recepten haalt ze uit verschillende culturen en daar geeft ze haar eigen persoonlijke touch aan. Ze kookt verschillende stijlen: ayurvedisch, detox, italiaans, etnisch en mexicaans.

Gezonde voeding speelt een cruciale rol in ons algehele welzijn, vooral tijdens een retreat waar bewustwordingsprocessen centraal staan. Het lichaam voorzien van voedzame, plantaardige ingrediënten bevordert niet alleen de fysieke gezondheid, maar heeft ook een diepgaand effect op de geestelijke en emotionele balans. Fabi's holistische aanpak zorgt ervoor dat elk gerecht niet alleen voedzaam is, maar ook afgestemd op het bevorderen van helderheid van geest en innerlijke rust.

Invloed van gezonde voeding tijdens een retreat:

1. **Verhoogde energie en vitaliteit:** natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen geven constante energie voor intensieve activiteiten.
2. **Verbeterde mentale helderheid:** vitamines, mineralen en antioxidanten optimaliseren de hersenfunctie en bevorderen helder denken.
3. **Emotionele stabiliteit:** Omega-3 vetzuren uit noten en zaden helpen bij het reguleren van de stemming.
4. **Detox en reiniging:** detox recepten helpen het lichaam om gifstoffen te verwijderen en creëren een gevoel van vernieuwing.



De *Villa*









HEART

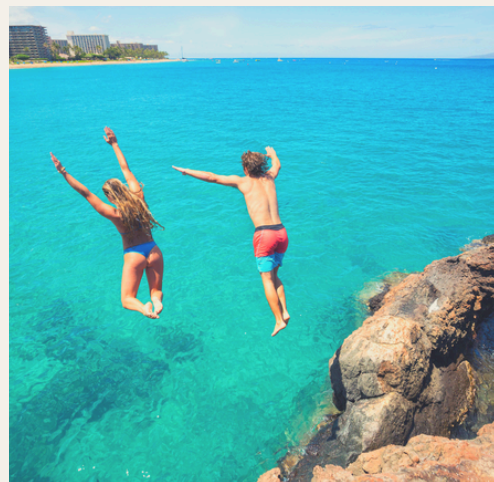
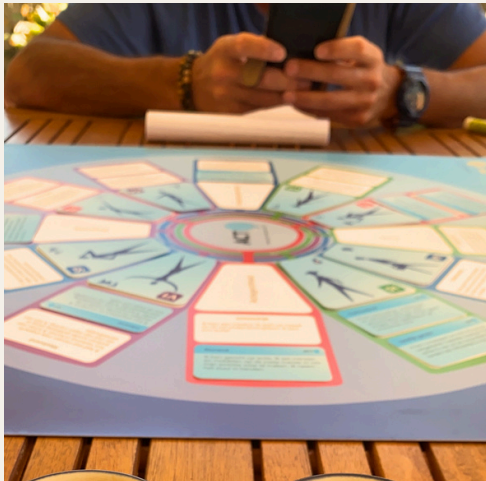
of Leadership

IBIZA

We hebben verschillende mooie locaties voor diverse groottes van groepen (6-20+). Alle locaties liggen midden in de natuur en zijn voorzien van trainingsruimte, zwembad en slaapkamers met aparte bedden en badkamer. Het eiland is klein en daardoor zijn alle baaitjes en highligjts van het eiland makkelijk te bereiken. Het programma zorgt voor een mooie combi tussen werk en avontuur.



Het avontuur



Het was een ontrafelende ervaring.
Het geeft een andere focus en
vertrouwen om te weten waar mijn
kwaliteiten liggen en waar vooral ook
niet! Met mijn nieuwe waardevolle
Mission Statement voel ik meer
ruimte en plezier in wat ik wil
neerzetten.



IBIZA experience





Deze reis ging ver boven mijn verwachting. Het heeft mij meer gegeven dan ik kon bedenken. Het is een reis die ik nooit zal vergeten..

Zomaar een dag uit het *Retreat*

08.00-09:00 uur - Meditatieve Yin Yoga

09:00-09:30 uur - Gezond ontbijt

10:00-13:00 uur - Workshop innerlijk leiderschap

13:00-14:00 uur - Heerlijke lunch

14:00-20:00 uur - Relaxen bij het zwembad, strand of uitje

20:00-21:00 uur - Heerlijke 3-gangen diner door chefkok.

21:00-22:00 uur - Avondprogramma

Er is voldoende ruimte om te ontspannen en het eiland te ontdekken, zowel met elkaar of alleen.







Over *Claudia*

Het Heart of Leadership Retreat wordt met passie en expertise begeleid door Claudia, een ervaren Conscious Leadership & Performance Coach. Claudia combineert haar diepgaande kennis van persoonlijke groei, talentontwikkeling en lichaamsbewustzijn op unieke wijze. Als gecertificeerd coach, talent- en competentie-expert, en somatisch yogatherapeut heeft ze een bewezen staat van dienst in het begeleiden van mensen naar een succesvol en vervullend leven, zowel persoonlijk als professioneel.

Wat Claudia bijzonder maakt, is dat ze door middel van haar sterk ontwikkelde intuïtie, coachingstijl en somatisch werk, deelnemers helpt om diepere verbinding te maken met hun lichaam, emoties en hun innerlijk weten. Dit zorgt ervoor dat je je leiderschap en vaardigheden kunt versterken vanuit een plek van rust, helderheid en authenticiteit.

Claudia creëert een veilige en ondersteunende omgeving waarin je volledig jezelf kunt zijn. Haar aanpak is zowel warm als spiegelen, intuïtief en analytisch, waardoor ze precies weet wat jij nodig hebt om te groeien. Ze zet haar kennis en ervaring op een toegankelijke en inspirerende manier in, waardoor je gegarandeerd dieper zult gaan dan je ooit voor mogelijk hield.

Met Claudia als je gids tijdens deze retreat, ben je in goede handen. Ze begeleidt je bij elke stap op weg naar persoonlijke en professionele groei, waarbij ze zowel je mentale als fysieke capaciteiten aanscherpt en je helpt te verbinden met je ware kracht.

Kernwoorden Claudia volgens anderen:

Bevlogen - inspirerend - ontrafelend - nuchter - spiritueel - levenswijs - intuïtief - humor - helder - volle aandacht - krachtig zacht - authentiek - oordeelloos - ruimdenkend - grappig - bezield - intelligent - spot on



**VOEL je
de YESSS?**





Het COMMITMENT en de investering voor het **RETREAT**

Het retreat is van zaterdag 19 t/m 24 april 2025.

Vooraf zal er een competentiemeting (ACT-mating) worden afgenomen met rapportage van jouw persoonlijke eigenschappen en ontwikkelpotentieel. Deze wordt voor de reis aan jou teruggekoppeld.

De investering voor dit waardevolle en life-changing Retreat is €2295,- exclusief btw, reis-en transferkosten. Het bedrag is inclusief overnachtingen, ontbijt, lunch en diner en het volledige retreat programma.

Het Retreat is een volwaardig persoonlijk ontwikkelingsprogramma en je kunt dus deze investering rekenen als uitgave aan training en/of ontwikkeling.

Voel je een JA en resoneert dit met jou? Merk je dat je hier heel graag bij wilt zijn? Stuur me dan een mail naar: senselifecoaching@gmail.com of vul het contactformulier in op de website: www.senselifecoaching.nl

Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar in de villa, dus wil je zeker zijn van een plek schrijf je dan snel in. Betalen in termijnen behoort tot de optie!

Wanneer je een mail stuurt bij interesse, laten we je weten welke vervolgstappen er in het aanmeldingsproces zijn, zodat je bij dit waardevolle retreat aanwezig kunt zijn!

Ik kijk uit naar je bericht!

*Veel liefs,
Candia*

Physically slowing
down is energetically
speeding up.





SENSE

COACHING ● TRAININGEN ● RETRAITES

Brochure Heart of leadership Retreat - Claudia Robert
Seizoen 2024/2025

Aanmelden kan via de website: www.senselifecoaching.nl via het contactformulier