

THE ART OF GROWING

UNFOLD



IBIZA 2022

24/09 - 29/09

THEMA: BALANS TUSSEN LICHAAM, GEEST EN ZIEL



TO UNDERSTAND THE JOURNEY, YOU HAVE TO DO THE **YOGA**.

6 dagen
Unfold moments
Ibiza

Een speciaal programma voor ondernemers,
zelfstandigen en leidinggevenden.

Open om aan jezelf te werken.

Open voor meer zelfbewustzijn.

Open voor het ontwikkelen van een diepere
connectie met jezelf en anderen.

Van op afstand aan jezelf en je zaak werken.



**Connect your
body, mind
and soul.**



UNFOLD MOMENTS

Ichigo Ichie

Ichigo-ichie herinnert je eraan elke bijeenkomst of ontmoeting waar je bij aanwezig was in je hart te sluiten, omdat het moment niet herhaald zal worden.

Zelfs wanneer dezelfde groep mensen weer bij elkaar komt, zal het nooit hetzelfde zijn als de vorige keer. Elk moment is daarom altijd uniek en eenmalig. De letterlijke vertaling is ook: één gelegenheid, één ontmoeting. Kortom, de term wordt gebruikt om dankbaarheid te tonen voor een gedeelde fijne ervaring.

Ichigo-ichie laat ons beseffen dat elk moment ons laatste kan zijn.

Iedereen kan starten met leven in het nu en zo meer vreugde en dankbaarheid uit het leven halen.



IT'S TIME



As a leader the first
person I need to lead
is me. The first person
that I should try to
change is **me**.

COACHES



VERONIEK JACOBS

BUSINESS MENTOR & GROEICOACH

Veroniek Jacobs is een ervaren consultant, trainer en mentor met een specifieke focus op persoonlijke ontwikkeling (groei) bij startende ondernemers tot ervaren ondernemers. Vanuit haar ingenieursopleiding heeft ze een zeer analytische blik en waarneming waardoor er snel resultaten worden geboekt.

Zij faciliteert en coacht mensen in groeitrajecten (zowel omzet, marge als levenskwaliteit). De combinatie van de 'zachte menselijke kant' met de harde business kant maakt haar methodiek uniek.

De rode draad doorheen haar activiteiten is passie voor groei van mensen en bedrijven om zo een betere leefwereld te creëren waarin er meer bewust geleefd wordt en waarin iedereen in zijn kracht zit.

Haar manier van werken is gegroeid vanuit diverse disciplines: ervaring, NLP, verbindende communicatie, positieve psychologie.

Leren voelen en meer bewust je lichaam connecteren met je brein wil ik verder uitdragen.

Veroniek zegt: "In de coachingstrajecten die ik doorloop met mijn cliënten heb ik al meer dan 50 mensen zien transformeren en daarmee de kwaliteit van hun leven aanzienlijk zien verhogen. Ongelofelijk hoe een zetje in de rug zo'n grote impact kan hebben. Stuk voor stuk ervaren zij nu meer levensgeluk, zelfliefde, zelfvertrouwen, positiviteit en energie. Zij hebben betekenis gegeven aan hun leven en hebben er bewust voor gekozen om het leven met beide handen aan te grijpen; Ze kunnen hun echte dromen nu doen uitkomen! "

COACHES



JONI ASSELBERGS

GEZONDHEIDSCOACH & YOGADOCENTE

Joni Asselbergs is gediplomeerd yogadocente en gezondheidscoach in opleiding. Met meer dan 18 jaar ervaring als communicatiemanager in de privé- en non-profitsector, moeder van twee tienerdochters en uitdagingen die op haar levenspad zijn gekomen, weet ze wat het is om stress te ervaren en om dagdagelijks op zoek te gaan naar evenwicht. Een zoektocht om volop te genieten van het leven en niet geleefd te worden. Het is haar missie om mensen kennis te laten maken met de voordelen van yoga, meditatie en mindfulness. Ze is er immers van overtuigd dat er voor iedere persoon wel een yogastijl, -niveau en docent(e) bestaat die hem/haar kan ondersteunen. Bovendien brengt ze haar leven in balans door gezonde voedingskeuzes te maken en bewust te leven, op een realistische en toegankelijke manier. Graag deelt ze deze passie en ervaringen via oa sociale media, een online studio en door groepslessen, retreats en workshops te organiseren. Zo rijdt ze ook rond met haar yogabus waarbij ze pop-up yoga, gezond en lekker eten en good vibes combineert. Ideaal om teambuildings, familiefeesten en verjaardagen te vieren op een unieke manier.

Haar doel is om les te geven met passie, compassie en positieve energie. Ze heeft ervaring met absolute beginners, gevorderden en mensen met een bepaalde medische achtergrond of aandoening. Dus geen zorgen over de yogastijl of het niveau, dat wordt allemaal aangepast aan de wensen en behoeftes van de deelnemers.

PROGRAMMA



Tijdens deze trip met ondernemende vrouwen ligt de focus op de connectie met jezelf te vinden. "Connect body, mind and soul." Dit gaan we doen aan de hand van toegankelijke yoga sessies, meditatie oefeningen en mindfulness. Yoga heeft tal van voordelen op je welzijn, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Zo vermindert het stress, leef je meer in het hier en nu en zorgt het voor innerlijke rust. Daarnaast krijg je er ook meer zelfvertrouwen van doordat je zo geconnecteerd wordt met jezelf, meer weet wat je wil (en wat niet). Je hebt meer vitaliteit en emotioneel meer veerkracht. Kortom je voelt je in balans.

Connect your body

"Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen.". Je leert tijdens yoga oefeningen je lichaam beter kennen en verzacht de fysieke spanningen die vast zijn komen te zitten, je bloed kan weer vlot stromen en je voelt je levenslustig.

Connect your mind

Onderschat nooit hoe sterk en krachtig je gedachten kunnen zijn. Na deze Unfold Trip, ga je naar huis met oefeningen, specifiek voor jou, die je kan toepassen in je dagelijkse leven om goed met stress te kunnen omgaan. Je zelfvertrouwen zal groeien, je voelt je krachtig(er) in het leven staan.

Connect your soul

Je krijgt tools om jouw leven te kunnen leven. Bewust leven en weten dat elke dag een nieuw begin kan zijn. Bewuste en authentieke keuzes kunnen maken. Voor jezelf en je organisatie.

DOELGROEP

Vrouwelijke ondernemers, zelfstandigen en startende ondernemers.

**Yoga is the perfect opportunity to be
curious about who **you** are.**



WAAROM INSCHRIJVEN?

Als je jezelf beter wilt leren kennen, als je van elkaar wil leren en nieuwe inzichten verwerven van de trainers. Of als je gewoon even tot jezelf wil komen. Mensen kunnen echt het verschil maken als ze authentiek zijn en dicht bij zichzelf blijven. We zijn met een kleine groep, zodat we jou en je onderneming de aandacht kunnen geven die jij verdient. Naast yoga, mindfulness en meditatie, leggen we ook graag de focus op lekker en gezond eten. Veroniek & Joni delen heel graag hun passie voor koken en de kracht van voeding.



RESULTAAT?

Wat je hier leert kan je thuis en in je eigen organisatie integreren. Tijdens deze reis kom je helemaal tot jezelf. Je ervaart meer zelfkennis, gaat bewuster en met meer focus leven en zaken doen. Kortom: je gaat met een goed en ontspannen gevoel weer naar huis. Je weet dat je leeft en waarvoor je leeft!

Log out.
Shut down.
Do **yoga**.



PRAKTISCH

Het traject bestaat uit 6 contactdagen,
van 24/09 tot 29/09/2022.

Vertrek in Brussel: **zaterdag 24/09** 16:00.

Vertrek in Ibiza **donderdag 29/09** om 9:40.

Een moment van pauze uit de hectische wereld
waar we in leven, om tot rust te komen en
nieuwe inzichten te verwerven. Klinkt toch
heerlijk, niet? En dat allemaal in het prachtige
Ibiza. Een eiland om je batterijen weer helemaal
op te laden, in een huis met een prachtig uitzicht
en een toffe sfeer.



PRIJS

De prijs omvat accommodatie, vluchten,
dagelijkse yoga-lessen, personal training,
eten & drank (ontbijt & lunch), autoverhuur,...

€ 3740 excl. btw