

Programma van Catharina's hoeve

Oorsprong

Oorsprong is een zeer effectief, kortdurend basisprogramma dat je leert vanuit rust, verbinding te maken met je unieke, oorspronkelijke zelf.

Dit programma is met name gericht op het voorkomen danwel het herstellen van een burn-out. Respecteren van eigen grenzen en leren daarmee om te gaan. Van denken naar voelen, van buiten naar binnen.

Om je mentale en fysieke conditie in kaart te brengen, maken we gebruik van gevalideerde meetinstrumenten. Aan het eind van het traject doen we dit weer. Een paar weken achter elkaar kom je één dag per week naar de hoeve. Daar draai je mee in het dagprogramma op de boerderij. Gedurende de dag word je gemonitord door de coach en eventueel aangesproken op je leerdoelen. Tevens heb je een individuele sessie voor bewustwording en ademhaling.

Praktische informatie:

Locatie: Catharina's hoeve
Poolseweg 16
3881RD Putten

Contact: www.catharinashoeve.nl
info@catharinashoeve.nl

Aantal uren: 7,5 verdeeld per dag

Aantal weken: 4, 6 of 8

Investering: Programma van 4 weken € 1845,00
6 weken € 2645,00
8 weken € 3445,00

De prijzen zijn inclusief koffie/thee/sap, lunch en kleine snack tijdens de pauzes en zijn exclusief 21% btw.

