

# HoutKamp



HoutKamp gaat in september 2021 van start, dit ivm Corona. Opgeven kan al wel!

Werken met een **chronische ziekte** of na een **andere tegenslag** is moeilijk. Je lichaam heeft jou in de steek gelaten! Lukt het überhaupt nog om aan het werk te blijven?

Jouw tegenslag heeft de regie van je leven overgenomen. En zit achter het stuur van jouw auto.

Ben je klaar met vechten en met die onzekerheid? Wil je weer in balans zijn en in je kracht staan? Als jij dat aandurft om het roer in 1x om te gooien, dan is de training HoutKamp echt iets voor jou.

## Voor wie is HoutKamp?

De training is bedoeld voor **medewerkers met een chronische ziekte** die (dreigen) vast te lopen in hun werk en/of privéleven.

## Wat levert het HoutKamp jou op?

Na afloop van het trainingskamp sta je weer in je **Kracht en ben je in balans**. Je zit zelf achter het stuur van je auto en voert de regie op je leven en levenspad. Je hebt voor jezelf duidelijk hoe je **jouw chronische ziekte, kunt combineren met je werk en privé**. Je beschikt over **tools** om dit proces in gang te zetten.

## Hoe ziet HoutKamp eruit?

HoutKamp is een trainingskamp van vier **aaneengesloten dagen**. Het begeleid je op jouw pad naar Regie, Balans en Kracht. Doordat je in een korte tijd heel **intensief** werkt aan je eigen **stuurmanskunsten**, krijgen deze een enorme boost. Vergelijk het maar met die spoedcursus waarmee je in 1 week je rijbewijs behaalt. Tijdens het HoutKamp trekken we 4 dagen lang samen op.

De trainingen vinden plaats in de **natuur**. Onze trainingsruimte, aan de rand van het bos, is **onze thuisbasis**. Vanuit hier trekken we voor kortere opdrachten de **natuur** in.

Margriet Hekkert

Kolkland 2, 7711VL Nieuwleusen  
06-26 48 93 97



[www.houtmoed.com](http://www.houtmoed.com)

[margriet@houtmoed.com](mailto:margriet@houtmoed.com)

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06



Het programma van de training HoutKamp bestaat uit:

- 4 aaneengesloten dagen op een buitenlocatie in de bossen op de Veluwe
- Een kennismaking dag voorafgaand aan de 4-daagse
- Na afloop een gezamenlijke terugkomdag
- Strippenkaart voor 3 x 1 uur één op één coaching met de trainer of met één van de gastdocenten
- 3 workshops met gastdocenten:
- Wandelen en oefeningen doen in de buitenlucht
- Ontdekken wat jouw Waarom is, wat maakt dat je 's ochtends je bed uitkomt. En vanuit je **Waarom** ontdekken **Hoe, Wat** en **Wanneer** hieruit voortkomt. (Met de Golden Cirkel van Simon Sinek)
- Je ervaart de kracht van het omdraaien van je gedachten van 'wat niet meer kan' naar 'wat kan er wel'

## Praktische Informatie

De training HoutKamp kost €4400,- (excl. BTW)

Meer informatie vind je op de [website](#). Nog vragen? [Bel](#), [app](#) of [mail](#) me

## Is HoutKamp haalbaar voor mij?

Alle deelnemers en trainer hebben in meer of meerdere mate een beperking. Tijdens de training is dat dus heel gewoon, relaxt en hier rekening mee houden is de normaalste zaak van de wereld. Aan veel zaken is gedacht.

- Zo beginnen we pas om half 10 in de ochtend
- Werken we met een **lange lunchpauze** (1 tot 1,5 uur) waarin gerust kan worden
- In verband met Corona werken we buiten en dit jaar in kleinere groepen

Zijn er voor jou andere of extra zaken belangrijk om de training HoutKamp goed te kunnen volgen? Laat het horen, dan denk ik graag met je mee.

## Zin om mee te doen?

Geef je op voor de training HoutKamp via de [website](#)

- ➔ Je ontvangt een uitnodiging voor een telefonisch intakegesprek. Samen kijken we dan naar wat je wilt leren en wat de training biedt.

Margriet Hekkert

Kolkland 2, 7711VL Nieuwleusen  
06-26 48 93 97



[www.houtmoed.com](http://www.houtmoed.com)

[margriet@houtmoed.com](mailto:margriet@houtmoed.com)

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06