

HoutVol



Soms loopt het gewoon niet zo lekker. Zie je het even niet meer zitten. Bijvoorbeeld doordat het niet **goed gaat op je werk** of door de impact van alle **maatregelen rondom Covid-19**. Want thuiswerken in combinatie met een aandacht vragende thuisbasis is bijzonder **stressvol**. Lukt het jou niet meer om **alle ballen in de lucht** te houden? Ervaar je:

- Moeheid
- Stress
- Onvoldaan gevoel na weer een drukke, maar niet productieve werkdag
- Boosheid
- Een hoofd dat niet meer helder na kan denken
- Onzekerheid

Dan heeft **jouw sores de regie overgenomen**.

Ben je helemaal klaar hiermee? Wil je samen met mij **aan de slag** met de uitdagingen die je op dit moment ondervindt?

Dan is HoutVol echt iets voor jou!

Voor wie is HoutVol?

Deze **individuele training** is voor een ieder die wil werken aan **meer balans in je leven**.

- Bijvoorbeeld omdat **je niet lekker in je vel zit**, en je dit wilt aanpakken
- Je wilt je hart luchten en/ of je **hoofd legen**
- Je ervaart (chronische) stress en bent op zoek naar **ontspanning**
- Je **voelt je down** en bent niet meer jezelf
- Je wilt eens **samen sparren** over wat je bezighoudt of over je **privé- of werkbalans**

Twijfel je of HoutVol iets voor jou is? [Hier](#) maak je een **afspraak voor een gratis kennismakingswandeling**.

Wat levert HoutVol jou op?

Na afloop van deze individuele training is er weer meer licht en helderheid in je leven. **'Je ziet het weer zitten.'**

- Doordat je **in beweging** kwam, zijn je gedachten en gevoelens ook in beweging gezet
- Er is rust en ruimte ontstaan in je hoofd
- Je hebt je uitdaging weer op de rit en hebt handvaten gekregen om **zelfstandig verder te gaan**
- Je voelt je **fit en vitaal**

Margriet Hekkert

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



www.houtmoed.com

margriet@houtmoed.com

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06



Hoe ziet HoutVol eruit?

HoutVol is een **individuele training**. Doordat we buiten in de **natuur wandelen** wordt het gesprek automatisch 'luchtiger'. Het is een fijne manier om snel tot **de kern van jouw uitdaging** te komen. En doordat we in beweging zijn is het ook nog eens **gezond** voor lichaam en geest.

Het programma van HoutVol ziet er als volgt uit:

- Wandeling van ongeveer **3-5 kilometer**
- **Jouw uitdaging** staat centraal
- **Zelfreflectie** door opdrachten en/ of vragenstellingen
- Stiltewandeling – deel van de route
- HoutVol is te boeken als **losse individuele training** of als een **bundel van 3 of 5 training sessies**

Praktische Informatie

- Voor de **individuele training HoutVol** betaal je **€ 100,- per keer** (excl. BTW)
- We gaan met z'n **2'n op pad** gedurende **1,5 uur**
- We treffen elkaar op een parkeerplaats aan de rand van het natuurgebied. Dit startpunt bepalen we samen. (omgeving Zwolle)
- We wandelen ongeveer 3-5 kilometer, in een **rustig tempo**.
- Onderweg **staan we regelmatig stil**. Dan is er ook een mogelijkheid om te rusten, als dat prettig voor je is.

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

Is HoutVol wat voor mij?

Daar kom je snel achter tijdens een gratis kennismakingsgesprek. Tijdens deze **korte kennismakingswandeling** van 1 uur, kijken we samen of het klikt en wat ik voor jou kan betekenen.

Zin om mee te doen?

Geef je op via de [website](#) voor de gratis kennismakingswandeling

Of bestel [hier](#) je bundel voor 1, 3 of 5 individuele training sessies.

Margriet Hekkert

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



www.houtmoed.com

margriet@houtmoed.com

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06