

BuitenTrainingen vanuit ervaring & deskundigheid

Als je chronisch ziek wordt, staat je wereld op zijn kop. Veel dingen worden anders, en niets is meer zeker. Je belandt in een andere wereld waarin je een vreemde bent geworden in je eigen lijf. **Deelnemers van mijn trainingen vertellen:**

- Ik kom mijn dagen niet door, ik ben zo verschrikkelijk **moe**
- Kan ik mijn werk nog wel doen? En hoe reageert mijn omgeving daarop, en hoe kan ik daar dan mee om gaan?
- Dagelijks heb ik **pijn**, maar niemand snapt mij
- Frustratie en boosheid daar worstel ik mee. Ik ben echt geen leuk mens meer voor mijn omgeving en zeker niet voor mijzelf
- Vaak ga ik maar gewoon door, je wilt die afspraak toch niet afzeggen? Ik ga dan **finaal over mijn grenzen heen**. Daarna lig ik dagen op bed om weer te herstellen
- Ik wil het graag een plekje geven, maar zou echt niet weten hoe?

Herkenbaar?

Misschien heb je al van **alles geprobeerd**? Je gaat bijvoorbeeld iedere avond vroeg naar bed om bij te tanken, zodat je de volgende dag weer naar je werk kan. Of je bent gestart met sporten, maar je pijn wordt eerder erger dan beter. Of misschien ga je maar gewoon door, want voordat je ziek werd, lukte het toch ook allemaal?

Jouw reset

Chronisch ziek worden vraagt om een **herstart** van je leven. Veel wordt anders, maar jij blijft dezelfde. Ziek worden nodigt je uit om opnieuw naar jezelf te kijken.

- Wie ben ik?
- Wat vind ik **nu echt belangrijk**?
- Als ik later terugkijk naar mijn leven, wat wil ik dan bereikt hebben?

Jouw volgende stap is om samen te kijken naar hoe dat er dan uit ziet. En wat er nodig is om daar te komen. **Dat doen we samen bij HoutMoed**. Door ervaringen te delen met anderen, ontdek je jouw nieuwe levenspad.

Jouw Reset in én met de natuur

Mijn trainingen organiseer ik op een **mooie plek in de natuur**. Want de natuur werkt als een katalysator op herstel van lichaam en geest. De stilte en de regelmatige herhaling van planten en bomen maakt dat je geest tot **rust** komt. Het rustig wandelen en aanwezig zijn in het nu, brengt je weer **dichter bij jezelf**.



Jouw reset maak je samen met anderen

We werken in groepen, dit voegt veel toe. Ieder heeft zo zijn eigen ervaringen en kennis. Deze samen delen is een feest van herkenning en helpt enorm bij het maken van de stappen in jouw persoonlijke herstelproces.

Een training van HoutMoed levert je veel op:

- Het plezier is weer terug in jouw leven
- Leert je om energie over te houden voor de dingen die jij leuk vindt
- Je maakt een stap in je rouwproces zodat je kunt doorstappen naar jouw nieuwe toekomst
- Legt jouw focus op dat wat er nog wél kan
- Geeft je zelfvertrouwen, rust en kracht om samen met je ziekte verder te gaan
- Leert je grenzen te stellen zodat je minder vaak ziek bent voor je werk
- Maakt dat je de regie pakt en weer meedoet

Natuurlijk is ieder mens uniek, en iedere ziekte is anders. Veel heb ik verteld, maar zeker nooit volledig. Twijfel je nog, heb je aanvullende vragen, of gewoon even samen sparren? [Bel, app of mail](#) me. We kijken dan samen naar of en hoe ik jou het beste verder kan helpen.

HoutPad	5,5 dagen	Trainingstraject van 4 maanden	€ 1800,-
HoutStand	1 themadag	Terugkom- of verdieping	€ 325,-
HoutopMaat	Op Maat pakket voor in een bedrijf of instantie In overleg samen te stellen		
HoutStrip	Bundel met 1, 3 of 5 sessies	Individuele begeleiding	€ 100,- € 300,- € 500,-
HoutProef	2,5 uur	Workshop Kennismaking met persoonlijke groei in de natuur	€ 15,-
HoutKamp	Midweek of weekend	Boostkamp met kennismakings- en terugkomdag	€ 2800,- sept. 2021 i.v.m. Corona
HoutVol	Bundel met 1, 3 of 5 sessies	Individuele training Gratis korte kennismakingwandeling	1 ^e x gratis € 100,- € 300,- € 500,-

Ervaren & deskundig

De drijvende kracht achter HoutMoed is Margriet Hekkert. In '[Mijn Verhaal](#)' lees je hoe ik een rijker leven ben gaan leiden MET mijn beperkingen.

Margriet Hekkert

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



www.houtmoed.com

margriet@houtmoed.com

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06