



Ga mee met de 5 daagse vitaliteitsweek Medio mei 2022

Een week vol persoonlijke ontwikkeling in een van de mooiste gebieden van Oostenrijk!

In je eigen kracht!

Wat zijn jouw sterke punten en waar wil jij je niet door laten tegenhouden? Hoe zorg je dat jouw pad naar boven zo goed mogelijk begaanbaar wordt? Met behulp van oefeningen, gesprekken, trainingen en yoga weet jij steeds beter je eigen unieke krachten te (h)erkennen en te benutten. Ook belemmerende overtuigingen die dit tegengaan zullen uit de weg worden geruimd. Hierbij krijg je de handvatten om dit ook naar je privé situatie te vertalen

Samen met maximaal 7 andere deelnemers ga je jouw berg beklimmen!

Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder.



Het programma

Medio mei 2022

Op dinsdagavond verwelkomen we je in de namiddag/avond. Als iedereen gearriveerd is, begint het programma met de eerste verbindingsoefening en bespreken we jouw doelstelling..

Op de dagen erna hebben we een mix van yoga, bergwandelingen, bootcamp activiteiten en mindset training. Door gebruik te maken van de kracht van de natuur ontdek je hoe je jouw kracht in kunt zetten in je dagelijks leven. Oefeningen met titels als; stap voor stap, samen sterk en wat houdt je tegen, gebruiken we om iedereen zijn doelen te laten behalen.

Één van de piekmomenten waar we naar toe groeien is koud waterritueel in het bergmeer. Dit doen we samen op zaterdag.

De bergen lopen als rode draad door het programma. Denk aan de metaforen: “bergen verzetten”, “er als een berg tegenop zien”, of “alle paden liggen klaar voor je, aan jouw de keuze welke je neemt”.

Op zondag 24 mei nemen we na het ontbijt afscheid en gaat iedereen zijn weg vervolgen.

Het team



Erik Edelenbosch is personal trainer, coach, en sportfysiotherapeut. Hij leeft op als hij anderen in hun kracht mag zetten. Helemaal als dat in de bergen gebeurt.



Mariëlle Docter is onze gastvrouw van Haus Enzian. Tevens is zij Yoga docent. Al sinds haar jeugd is ze in de bergen te vinden.



Janine van den Biezenbos is sportdiëtist en leefstijlcoach. In kleine stapjes leert ze je jouw leefstijl te verbeteren en de juiste keuzes te maken in voeding.



Het huis



Haus Enzian is een traditioneel Oostenrijks huis gelegen in het idyllische Rauris. Het appartement waar je verblijft heeft 4 ruime slaapkamers, twee badkamers, een gezellige woonkeuken en een groot balkon.

Het Raurisertal (1015 km vanaf Utrecht) is een authentiek dal gelegen temidden van het Nationalpark Hohe Tauern. Met haar ongerepte natuur en indrukwekkende berglandschap heeft het dal een kalmerende en inspirerende werking en is dit de ideale plek om aan jezelf te werken.

Tijdens jouw week staan er 3 ervaren personal trainers/coaches tot je beschikking, die je stimuleren, enthousiasmeren en uitdagen om grenzen te verleggen.

Na een enerverende dag laat je je 's avonds in de watten leggen door onze privé kok, die zorgt voor een lekkere en verantwoorde maaltijd.





De kosten voor 2022

- Voor deze week vol vitaliteit zijn nog niet bekend
- Hiervoor krijg je:
- Welkomst dinerbuffet op dinsdagavond + alle dagen gezamenlijk ontbijt, lunch, en diner verzorgd door onze kok.
- Alle dranken zoals; koffie, thee, water, sapjes en fris. Alcohol in minimale mate.
- Bergwandelingen, lift en/of gondelkosten.
- Yoga lessen en/of bootcamp.
- Mindfulness gericht op persoonlijke groei, in je kracht komen en belemmerende overtuigingen.
- Overnachten in het onlangs gerenoveerde Haus Enzian obv tweepersoons (gedeelde) kamer.
- Nederlandse begeleiding van professionals die hun sporen hebben verdiend op het gebied van sport/fysiotherapie/diëtetiek, yoga, belasting belastbaarheid, bergsport, positiviteit en coaching.
- Een unieke levens ervaring!

Exclusief heen en terugreis.

Toeslag op een 1 Kamer appartement (op aanvraag)

Inschrijving en informatie

Gun je jezelf deze week?

Wil je meteen je plaats reserveren voor deze machtig invloedrijke reis?

Heb je nog vragen?

Neem contact met ons op via info@eptc.nl

Of bel met 06 12 535 743

Namens het gehele team, heel hartelijk welkom