





*“All journeys have secret destinations of which the traveler is unaware.”*  
Martin Buber

De luxe van een sabbatical kan niet iedereen zich veroorloven. Onze Mini-Sabbatical biedt uitkomst. Trek je vier dagen (waarvan twee dagen in een weekend vallen) terug op een mooie locatie en vorm samen met het sabbatical-team van Grenzeloos Coaching & Training een beeld van jou en jouw toekomst. Letterlijk, want je maakt een mini-documentaire over jezelf!

De centrale vragen die je tijdens je Mini-Sabbatical stelt zijn: waar ligt mijn passie? Wat zijn mijn drijfveren en kwaliteiten? En hoe kan ik die meer toepassen in mijn dagelijks leven? Iedere dag staat een nieuw thema centraal dat een relatie heeft met deze vragen. De bewegingsoefeningen en praktische coachingsopdrachten sluiten daarbij aan. De thema's zijn: lichaam & geest, loslaten & verbinden, solo & samen en vertrouwen & twijfel.

*Maak een mini-documentaire over jezelf*  
Aan de hand van praktische opdrachten maak je een documentaire over jezelf en je toekomst. Dat doe je onder begeleiding van een ervaren documentairemaker en een coach. Soms ben je in beeld, soms de regisseur. De andere deelnemers geven feedback en spelen ook een rol in jouw film.

Film is een krachtige, effectieve werkvorm die aanzet tot reflectie en bewustwording. Het is verrassend en leerzaam om jezelf als hoofdrolspeler in je eigen documentaire te zien. De camera legt vast hoe je jezelf presenteert, waar je passie ligt en hoe je die (meer) in wilt zetten. Op de website [www.mini-sabbatical.nl](http://www.mini-sabbatical.nl) krijg je een inblik hoe oud-deelnemers dat deden.

Aan het einde van de Mini-Sabbatical neem je jouw visuele toekomstbeeld mee naar huis. Het is een steuntje in de rug en helpt je herinneren aan je 'overwinningen' en doelen die je jezelf hebt gesteld.

*Ga uit je hoofd en in je lijf*

Uit onderzoek is gebleken dat beweging een positieve invloed heeft op je denkprocessen. Je komt eerder los uit gedachtencirkels en kunt makkelijker buiten de bestaande kaders treden. Iedere dag doe je onder deskundige en enthousiaste begeleiding bewegingsoefeningen en dansimprovisatie. Uiteraard binnen je eigen mogelijkheden en wat goed voor jou voelt. Door de beweging, samen en alleen, ben je openener, creatiever, scherper en beter in staat te luisteren naar je hart.



Grenzeloos Coaching & Training werkt voor de Mini-Sabbatical samen met professionals uit verschillende disciplines.



**Chantal van Arensbergen** is eigenaar van Grenzeloos Coaching & Training, wandelcoach en trainer. Ze bedacht en ontwikkelde de Mini-Sabbatical. Haar passie is mensen (weer) te laten ontdekken wat hun drijfveren en kwaliteiten zijn. Plezier en luchtigheid combineert ze met diepgang. *“Ik vind het geweldig om te zien hoe mensen stap voor stap hun authenticiteit naar buiten brengen.”*

**Maryse den Hollander** is dans/bewegingsdocent en begeleidt de beweging. Speelsheid en oprechtheid zijn kenmerkend voor haar werkwijze. Ze heeft een scherp oog voor ieder individu. *“Ik zie dans en beweging als krachtige instrumenten waardoor je meer over jezelf komt te weten.”*



**Carel Braak** is documentairemaker en scenarioschrijver. Daarnaast verdiept hij zich in boeddhisme en geeft hij meditatieles. *“Het magische van film is dat het je in staat stelt meer te leren over jezelf en de wereld om je heen.”*

**Frank van Arensbergen** is facilitair manager in een modern sportcomplex voor kinderen en jongeren met een beperking in Amsterdam. Organiseren en improviseren is hem op het lijf geschreven. *“Ik zorg er achter de schermen voor dat alles goed verloopt. Dat zit 'm vaak in kleine details en goed aanvoelen wat iedereen nodig heeft.”*



**Ariën Bos** is een echte horecaman. Hij is manager van een horecazaak in hartje Amsterdam. Sinds zijn kinderjaren is hij al bezig met eten, drinken en gastvrijheid. Hij kan zijn creativiteit kwijt als hij achter de pannen staat. *“Ik geniet wanneer ik mijn gasten zie genieten!”*