



Astrid  
Koelewijn

---

R U I M T E O M O P N I E U W T E K I J K E N

Je hebt je zaken op orde. Je bedrijf draait, de resultaten zijn goed, maar je merkt dat je klaar bent met hard werken. Het heeft je ver gebracht, maar je voelt dat je het anders wilt.

Ik werk met ondernemers die willen leiden vanuit helderheid en rust, zodat hun bedrijf verder groeit op een manier die klopt, voor hen én voor hun onderneming.

# Astrid Koelewijn

---

## ***“Ik heb alles voor elkaar....waarom voelt het dan niet zo?”***

Je bedrijf loopt. Van buiten ziet alles er succesvol uit. Maar van binnen voelt het anders. De energie lekt weg, je enthousiasme zakt weg, irritaties nemen toe. Steeds vaker vraag je je af: is dit het nou?

Dat is het moment waarop ik ondernemers, directeuren en CxO's ontmoet. Mensen die jarenlang de verantwoordelijkheid hebben gedragen en gebouwd aan succes, maar nu merken dat ze zichzelf kwijt zijn geraakt.

Ze verlangen naar rust, helderheid en een nieuwe richting die klopt bij wie ze nú zijn.

## **Waarom dit traject?**

---

Dit traject is ontstaan uit mijn eigen besef dat ruimte creëren waarin je opnieuw mag kijken naar wie je bent geworden, van essentieel belang is om door te groeien naar een volgende fase in je ondernemerschap.

En waar kan dat beter dan op een plek waar je niet hoeft te presteren, waar je mag landen en gewoon jezelf kan zijn?

Want juist ver weg van alle verplichtingen en verwachtingen, ontstaat er ruimte om opnieuw te kijken naar jezelf en je onderneming.

Het klimaat, de natuur en de stilte helpen je om sneller te landen en met een nieuwe blik op jezelf en je ondernemerschap te reflecteren.

# Astrid Koelewijn

---



De Jalón Valley is een verborgen parel in het binnenland van de Costa Blanca.

Omringd door bergen, wijngaarden en amandelbomen heerst hier een stilte die je nergens anders vindt. Het zachte klimaat en het heldere licht nodigen uit om los te komen van de dagelijkse hectiek en opnieuw te voelen wat belangrijk is.

Het leven gaat hier trager, authentieker, en precies dat maakt de vallei tot een plek waar je vanzelf verstilt en verdiept.

Een omgeving die jouw reset niet alleen ondersteunt, maar ook verankert.

# Astrid Koelewijn

---

## De start van je reis:

---

Vooraf hebben we uitgebreid online kennisgemaakt. We hebben stilgestaan bij wat er speelt in jouw leven en ondernemerschap, en bij wat je verlangt dat er verandert.

Samen hebben we de richting bepaald, zodat helder is waar we in Spanje mee aan het werk gaan.

JUIST IN DE VERTRAGING ONTSTAAT  
HELDERHEID.

## Wat je kunt verwachten?

---

Je verblijft in een kleinschalig boutiquehotel in de serene omgeving van de Jalón Valley – met binnen- en buitenzwembad, spafaciliteiten en elke ochtend een rustig ontbijt. Een plek die uitnodigt om te vertragen en te landen.

Hieronder lees je hoe deze dagen eruit kunnen zien – een ritme van diepgang, rust en reflectie.

# Astrid Koelewijn

---



## Programma-overzicht 4-daagse Reset in Spanje

---

### RUIMTE OM OPNIEUW TE KIJKEN

Deze dagen vormen samen een doorleefde reis, van verkennen naar loslaten, van inzicht naar richting.

Alles vindt plaats in jouw tempo, afgestemd op wat zich aandient.

# Astrid Koelewijn

---

## Dag 1 – Aankomst & Verkenning

---

Je arriveert in de Jalón Valley en landt in stilte en zon. Je hebt alle tijd om te acclimatiseren

's Avonds starten we met een welkomstdiner en start je Life coachtraject met een eerste verkenning van jouw situatie, thema's en verlangens.

Vanuit dit gesprek ontvouwt zich vanzelf wat er de komende dagen aandacht vraagt.

## Dag 2 – Bewustwording & Inzicht

---

Onze eerste sessie start om 10.00 uur en 's middags na de lunch plannen we nog een sessie. In de onze live sessies werken we o.a. met methodieken als Transactionele Analyse, Voice Dialogue en Innerlijk Kindwerk.

Je ontdekt patronen, overtuigingen en oude rollen die niet meer passen.

Tussendoor is er ruimte voor rust, reflectie, een wandeling of een duik in het zwembad. De dag sluit af met een diner en tijd om te laten bezinken wat is aangeraakt.

# Astrid Koelewijn

---

## Dag 3 – Loslaten & Transformatie

---

De ochtend start met een inspirerende wandeling in de natuur. Tijdens de sessies verdiepen we wat zichtbaar is geworden en werken we aan het loslaten van wat niet meer voedt.

Je energie verandert, inzichten zakken in.

De middag biedt ruimte voor ontspanning of een sportieve activiteit. 's Avonds dineren we samen, vaak ontstaan dan de meest waardevolle gesprekken.

## Dag 4 – Helderheid & Vooruitblik

---

We brengen alles samen wat in beweging is gekomen. Je krijgt helderheid over wie je bent geworden en wat je volgende stap vraagt.

Na het ontbijt en eventueel een afsluitende sessie volgt een evaluatie en vertrek richting luchthaven.

# Astrid Koelewijn

---



De dagen zijn gevuld met live sessies, opdrachten, reflectiemomenten, inspirerende wandelingen en ruimte om te ademen. In een omgeving die jou helpt vertragen tijdens een proces afgestemd op wat jij nodig hebt.

Waarmee we aan de slag gaan is altijd maatwerk en hebben we vooraf besproken en benoemd. Mochten zich tussentijds zaken voordoen die aandacht verdienen, dan doen we dat.

## **Samen kijken we o.a. naar:**

---

- Wat voedt je nog en wat niet meer?
- Welke patronen houden je vast in een rol die niet meer past?
- Hoe wil jij leidinggeven aan jezelf én aan de volgende fase van je onderneming?

# Astrid Koelewijn

---

## Bewustwording, inzichten en transformatie

---

De vier dagen in Spanje zijn het begin. Daar maak je de reset, de doorbraak. Maar de echte waarde laat zich zien in de maanden erna: wanneer je terug bent in je dagelijkse realiteit, midden in de dynamiek van je bedrijf en je leven.

Dáár wordt duidelijk of je nieuwe inzichten beklijven, of je patronen werkelijk doorbroken worden en of je leiderschap zich verdiept.



# Astrid Koelewijn

---



## **Het vervolg: drie maanden online begeleiding.**

---

Na onze dagen in Spanje stopt mijn begeleiding niet. De drie maanden daarna werken we intensief verder in zes sessies van 90 minuten, steeds met twee weken ertussen.

Dat ritme geeft jou de ruimte om te ervaren, te oefenen en te merken hoe je keuzes, communicatie en leiderschap veranderen in de praktijk. Het is de fase waarin inzichten wortel schieten en nieuwe gewoontes zich vormen.

# Astrid Koelewijn

---

Elke online sessie start bij wat er nu speelt in jouw leven en ondernemerschap. Wat vraagt vandaag om jouw aandacht? Welke oude reflexen komen nog langs, en hoe zet je daar je nieuwe manier van kijken tegenover?

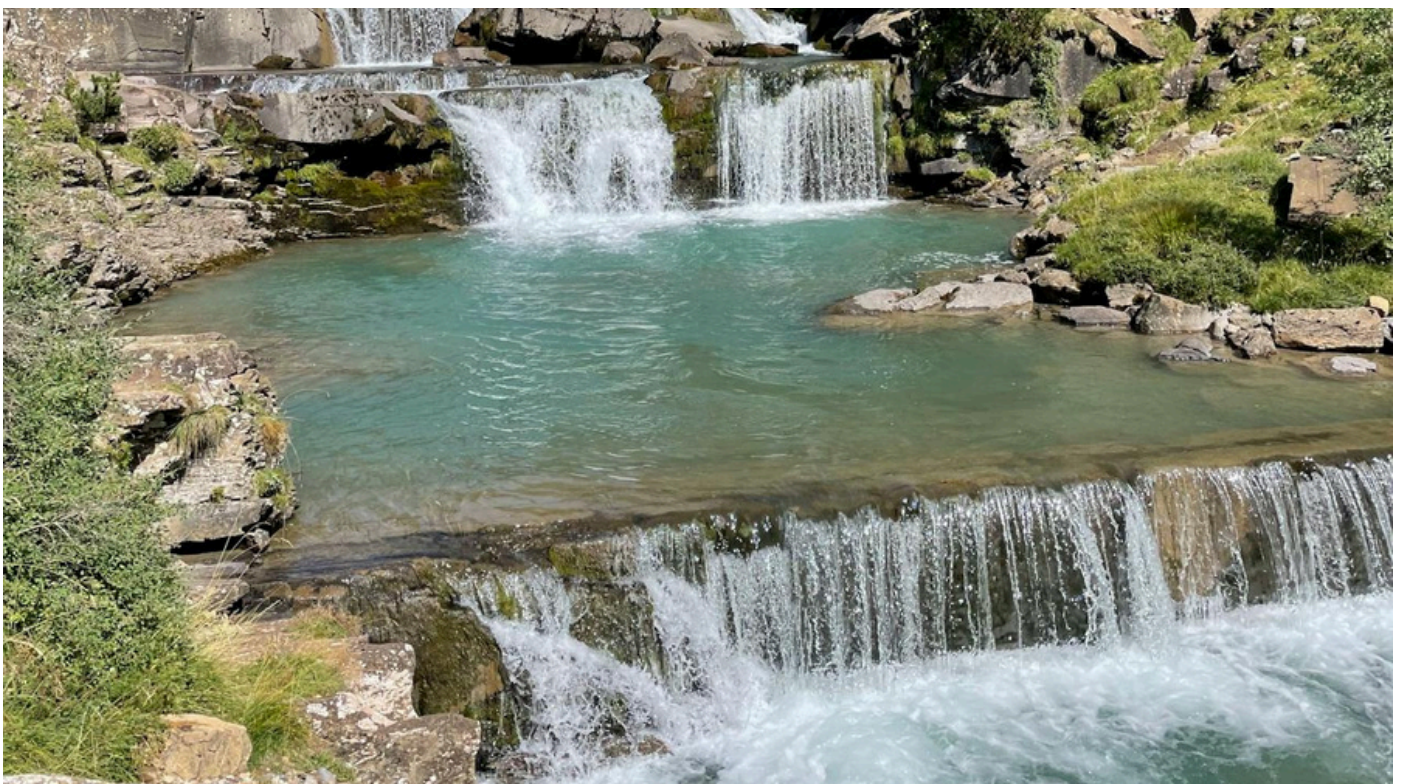
Samen onderzoeken we hoe je met meer rust, scherpte en plezier reageert op situaties die voorheen spanning of frustratie gaven.

## **Van doorbraak naar duurzame verandering.**

De drie maanden online begeleiding zijn een essentieel onderdeel van jouw traject.

Dit is de bedding waarin het geleerde in Spanje zich verankert in wie jij bent als mens en als leider. Niet als tijdelijke opluchting, maar als blijvende verandering.

Zodat je structureel sterker, vrijer en effectiever wordt – in je onderneming én in je persoonlijke leven.



# Astrid Koelewijn

---

## **Afronding & vervolg.**

---

Aan het einde van het traject kijken we samen wat er is verschoven en veranderd. Heb je bereikt wat voor jou belangrijk was? Van daaruit beslissen we of en hoe we verdergaan.

Als mijn Premium klant blijf je binnen mijn selecte kring. Ik denk met je mee over wat jou verder dient, individueel of wat jou binnen mijn selecte groep van bewuste ondernemers kan dienen.

## **Voor leiders die bewust vertragen.**

---

Wanneer dit resoneert ben je toe aan een volgende fase in je ondernemerschap. Die begint bij één keuze: bereid zijn om te kijken, te voelen en te herzien wat er nu ligt.

Daarbij combineer ik 25 jaar ondernemerschap met 15 jaar coachpraktijk. Dat betekent dat ik jouw wereld begrijp, zowel zakelijk als persoonlijk. Ik ben strategisch als het nodig is, confronterend waar het helpt en altijd met respect voor jouw tempo.

Geen standaard stappenplan of groepsaanpak, maar een heldere spiegel en inzichten die je direct verder brengen.

## **Als jij verandert, dan verandert alles.**

---

Als jij verandert, verandert de ondernemer in jou mee. Dit traject is voor ondernemers die hun leiderschap willen verdiepen, patronen durven doorbreken en keuzes durven maken die jou en jouw bedrijf verder helpen.

# Astrid Koelewijn

---



## **Wat klanten over mij zeggen:**

---

“Ze werkt professioneel, met ruimte voor mijn tempo én met een scherp oog voor doorbraakmomenten. Ik ben rustiger, zelfverzekerder en klaar voor de volgende fase.”

“Astrid’s begeleiding was intens, maar essentieel. Het resultaat? Betere communicatie, scherpere keuzes en meer rust.”

“Astrid confronteerde me op het juiste moment, altijd met respect.”

“Astrid gaf me geen simpele adviezen, maar hielp me opnieuw te kijken naar mijn eigen rol, patronen en grenzen.”

# Astrid Koelewijn

---

## Een keuze die alles in beweging zet.

---

Dit traject vraagt iets van je. Niet alleen in tijd of geld, maar in de bereidheid om eerlijk te kijken: naar jezelf, je bedrijf en wat je werkelijk wilt. Twijfels zijn begrijpelijk. Maar ergens weet je: doorgaan zoals het nu gaat, brengt je niet verder.

## Praktische details:

---

Qua planning kan dit traject op elk gewenst moment starten, vanzelfsprekend in afstemming. De maaltijden stemmen we per dag af op wat jij wilt of nodig hebt. Wanneer we samen eten, neem ik dat voor mijn rekening.

Kies je voor tijd voor jezelf, dan kies je ook je eigen plek om te eten. Die maaltijd is dan voor eigen rekening. Ik geef je desgewenst suggesties in de omgeving.

Dit voorstel is *exclusief vlucht*, inclusief:

- Drie hotelovernachtingen in een exclusief boutiquehotel in de Jalón Valley
- Ontbijt, lunch en diner
- Vervoer van en naar de luchthaven van Alicante of Valencia
- Alle voorbereidingen en een persoonlijk cadeau bij aankomst
- Vier dagen intensieve persoonlijke begeleiding door mij, volledig afgestemd op jouw situatie en jouw leiderschap

# Astrid Koelewijn

---

Na deze vierdaagse werken we online verder in zes tweewekelijkse sessies van 90 minuten. Zo krijg je de tijd én de ondersteuning om alles wat je hebt aangeraakt echt te integreren in je leven en leiderschap.

Investing voor dit complete traject: € 7.500,- ex btw.

Uitbreidingen, zoals extra begeleidingsdagen, rustdagen of andere persoonlijke wensen zijn in overleg mogelijk.

## **Kennismaken?**

---

Dit traject is een herijking van richting. Voor wie niet harder wil, maar helderder. Voor wie voelt dat er meer mogelijk is, als je bereid bent te kiezen.

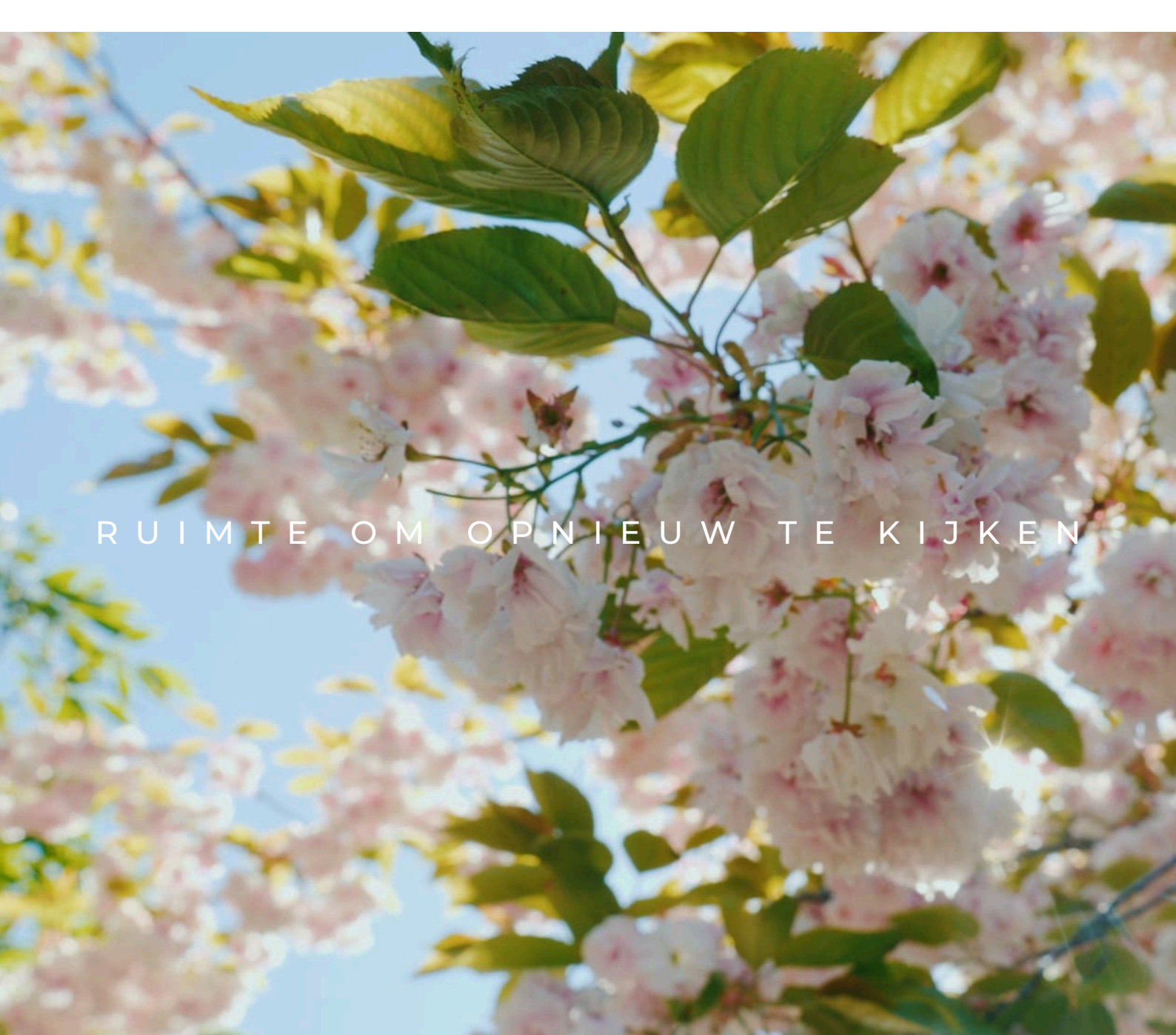
Wil je samen onderzoeken of dit het juiste moment is? Plan gerust een kosteloos kennismakingsgesprek in [mijn agenda](#), of mail me. Bellen mag natuurlijk ook.

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten.

Astrid Koelewijn  
Parc Arenal  
03792 Parcent  
Alicante, Spanje

mail: [info@astridkoelewijn.nl](mailto:info@astridkoelewijn.nl)  
tel.: +316 25 48 55 01





R U I M T E O M O P N I E U W T E K I J K E N

**Astrid  
Koelewijn**

---