



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

DE TOEKOMST VRAAGT LEIDERS DIE ZICHZELF
DURVEN LEIDEN.

Astrid Koelewijn

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

Ik heb alles voor elkaar. Het bedrijf loopt, de mensen vertrouwen me, de resultaten zijn goed. Maar ik vraag me steeds vaker af: is dit het nou?

Ik ben moe. Niet zozeer van het werk, maar van alles eromheen. Soms denk ik: misschien is de koek gewoon op. Maar dat is het niet.

Het is iets anders. Alsof ik al een tijdje iemand speel. Iemand die ik niet meer helemaal ben.

Ik zou toch eigenlijk blij moeten zijn? Ik zoek, maar ik weet eigenlijk niet eens waarnaar ik op zoek ben.”

Vaak heb je al het nodige geprobeerd. Een businesscoach. Boeken. Gesprekken met je partner. Misschien heb je rondgevraagd in je netwerk.

Maar het antwoord bleef uit. Want wat er speelt, laat zich niet oplossen met een strategie of een advies. En toch blijf je zoeken.

Dit is het moment waarop ik mensen ontmoet. Vier dagen. Één-op-één. In Spanje.

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 niet alleen uitnodigt om te vertragen, maar ook om te landen.

Astrid Koelewijn

De start van je reis:

Vooraf spreken we uitgebreid met elkaar. Dat is het begin. We staan stil bij wat er speelt in jouw leven en ondernemerschap, en bij wat je verlangt dat er verandert.

Zodat we in Spanje direct aan de slag kunnen gaan met waar het om gaat.

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.

's Avonds dineren we samen, vaak ontstaan dan de meest waardevolle gesprekken.

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

Astrid Koelewijn



Programma-overzicht 4-daagse Leiderschapsretraite 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 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

We werken in twee sessies — één in de ochtend, één in de middag. Diepgaand, persoonlijk en volledig afgestemd op wat zich bij jou aandient.

Je kijkt naar wat je drijft, wat je belemmert en welke patronen je leiderschap ongemerkt bepalen.

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.

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.

Dag 4 – Helderheid & Vooruitblik

We brengen alles samen wat in beweging is gekomen. Na het ontbijt sluiten we af met een laatste gesprek en een terugblik op wat er is verschoven — zodat je helder vertrekt over wie je bent geworden en wat je volgende stap vraagt.

Astrid Koelewijn



De dagen zijn gevuld met live sessies, 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

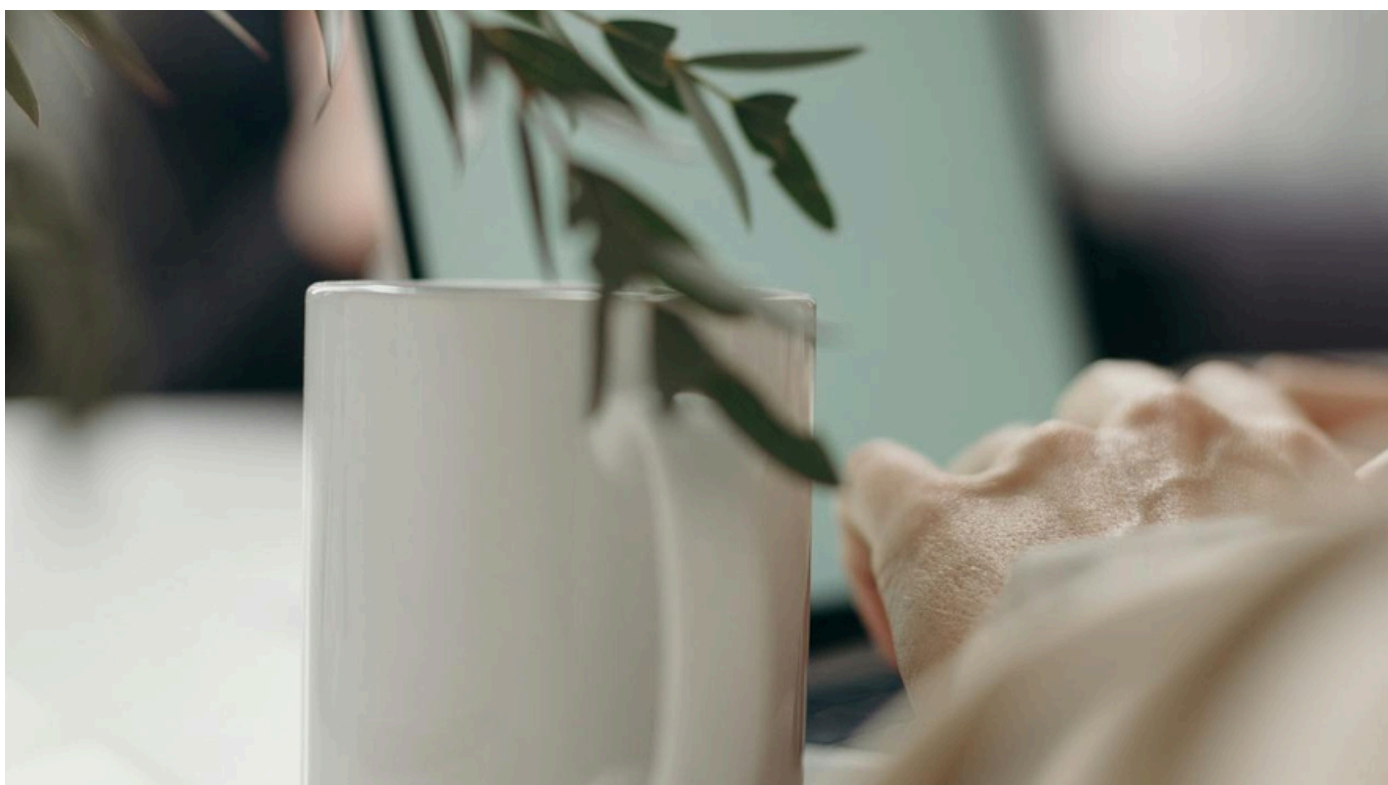
De 4 dagen zijn het begin.

De vier dagen in Spanje zijn het begin. Daar ontstaat 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 landen en een nieuwe manier van leiden zich verankert.

Want ondernemers die zichzelf kennen, bouwen organisaties die standhouden.

Astrid Koelewijn

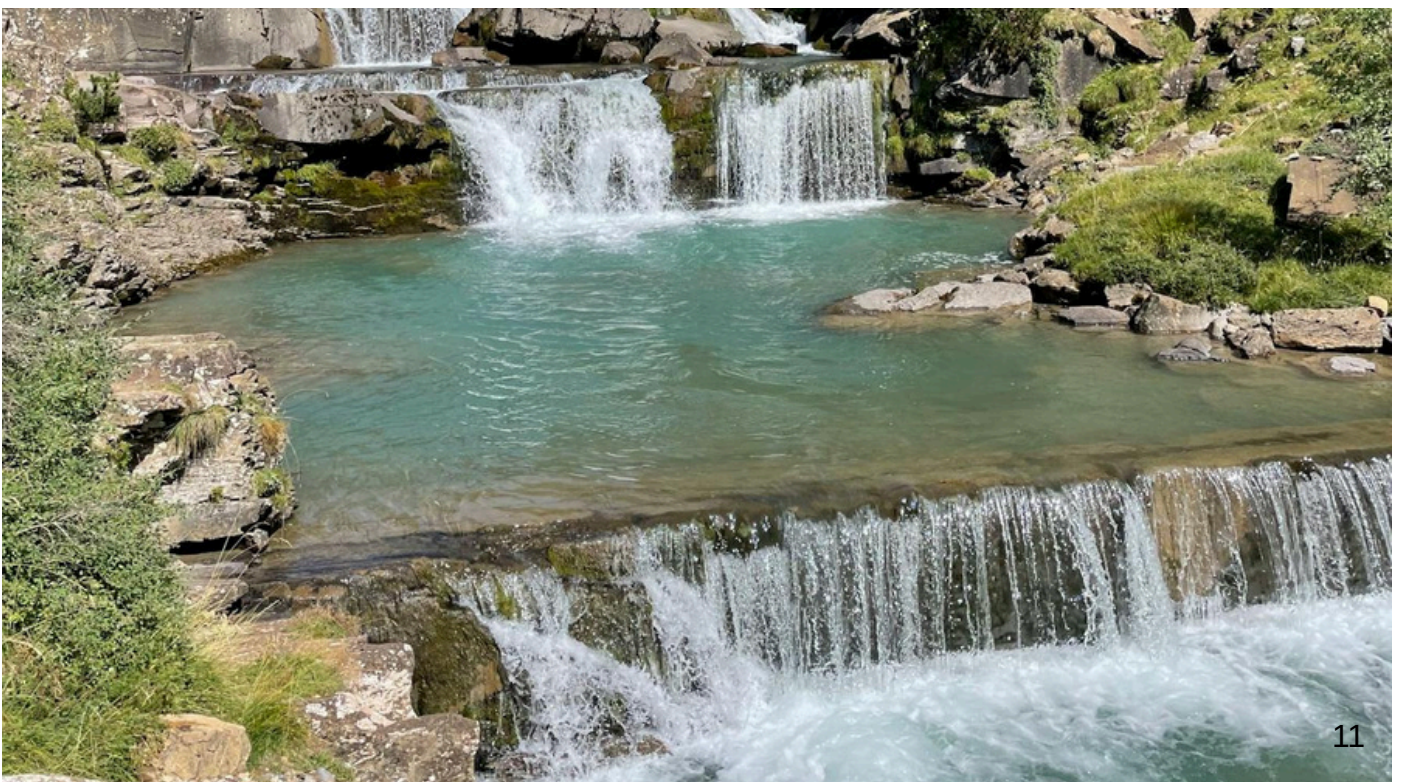
Elke online sessie start bij wat er nu speelt in jouw leven en ondernemerschap. Wat vraagt vandaag om jouw aandacht? Welke oude reflexen komen nog langs, en hoe zet je daar je nieuwe manier van kijken tegenover?

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.

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

Jij bent de constante factor in je bedrijf. Hoe jij denkt, beslist en reageert — dat bepaalt de cultuur, de keuzes en de richting van je organisatie. Als jij verschuift, verschuift alles mee.



Astrid Koelewijn

Als jij verandert, dan verandert alles

Dit traject is voor ondernemers die hun leiderschap willen verdiepen, patronen durven doorbreken en keuzes durven maken die jou en jouw bedrijf verder helpen.

Patronen zitten dieper dan denken en inzicht alleen. Ze zitten in wat je voelt, in hoe je reageert, in wat je lichaam al weet voordat je hoofd het begrijpt. Ik werk daar waar ze zijn ontstaan — met een heldere spiegel en inzichten die je direct verder brengen. Dat maakt het verschil tussen tijdelijk inzicht en blijvende verandering.

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.

IN EEN WERELD DIE STEEDS SNELLER DRAAIT,
WORDT VERTRAGEN DE NIEUWE VORM VAN LEIDERSCHAP.

Astrid Koelewijn



Wat het doet in hun eigen woorden

“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.”

“Ik ging naar de kern en keerde terug met diepe inzichten, opgeruimde emoties, stevige gronding en de juiste richting. En vooral energie, ruimte en vertrouwen.”

“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:

Dit traject start op het moment dat het voor jou klopt, 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.

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

Dit traject is compleet verzorgd. Jij hoeft alleen te komen.

Na de 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.

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

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

Kennismaken?

Er is geen perfect moment. Mijn klanten zeggen achteraf bijna altijd hetzelfde: had ik dit maar eerder gedaan.

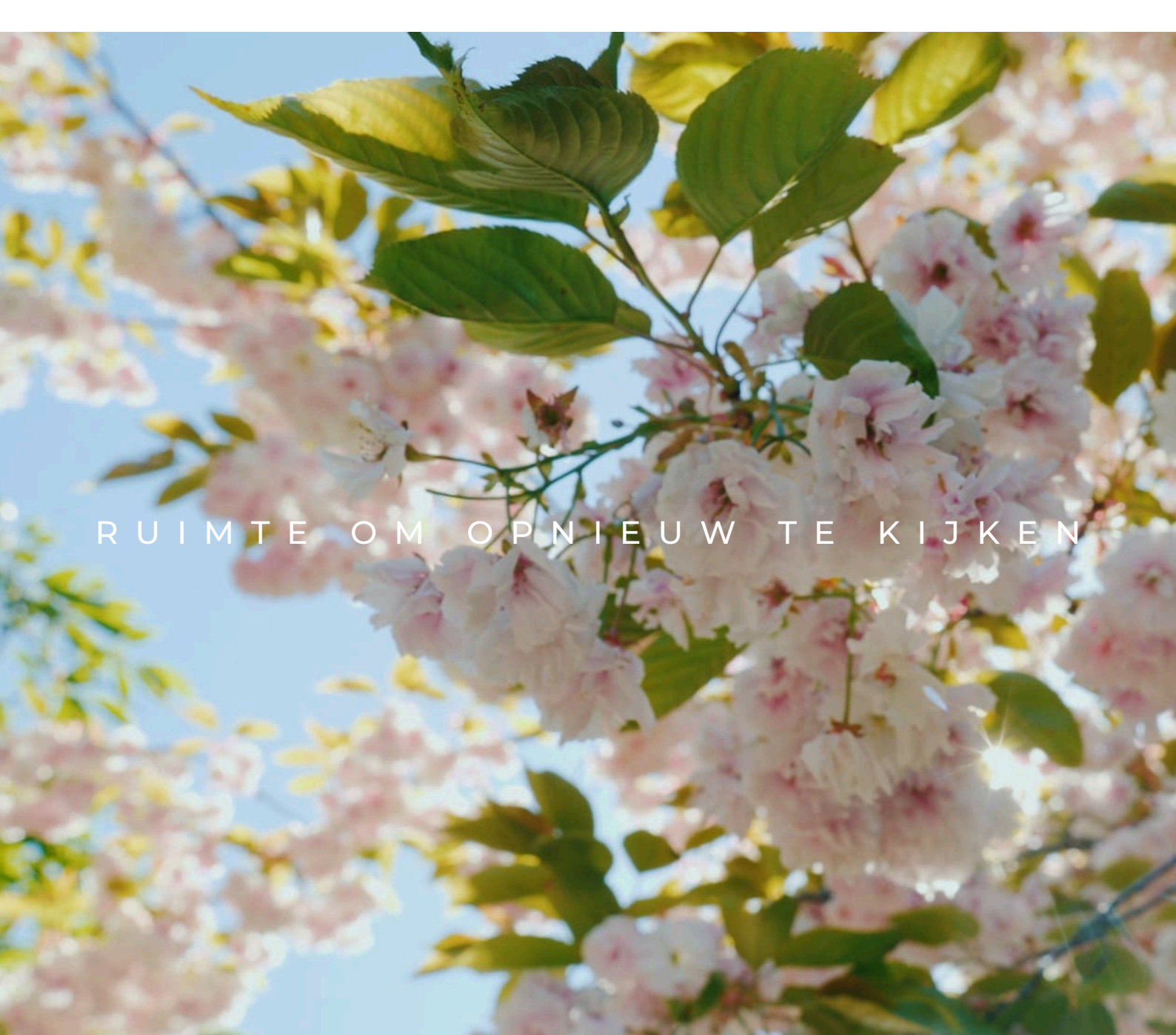
Ondernemers die blijven wachten op het juiste moment, blijven vasthouden aan wat was. Het juiste moment is wanneer je jezelf hierin herkent.

Een eerste gesprek geeft je al meer helderheid — over wat er speelt, wat je wilt en of dit bij je past. Plan direct in mijn agenda, of mail me. Bellen mag natuurlijk ook.

Astrid Koelewijn
Parcent, Spanje

mail: 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**
