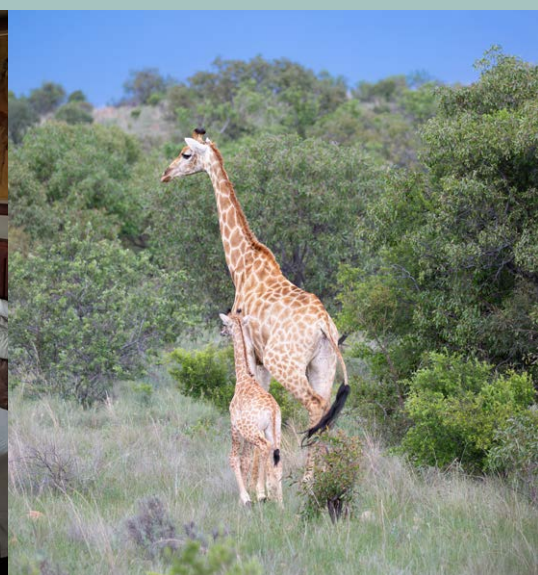


Kracht van het Kiezen:

*A*women's retreat in South Africa



Schrikkloof
• PRIVATE NATURE RESERVE •

Sta jij op een kruispunt in je leven en voel je dat het tijd is voor focus, zingeving en nieuwe energie? Dan is deze unieke vijfdaagse coaching- en zelfontwikkelingsreis naar Zuid-Afrika iets voor jou. Samen met een kleine groep vrouwen in de fase van midlife & overgang ga je op avontuur in de prachtige natuur van het Schrikkloof Private Nature Reserve, het thuis van The Lions Foundation.

Tijdens deze week staan jouw persoonlijke ontwikkeling en levensfase centraal. Naast deze innerlijke reis is er volop ruimte om te genieten van de natuur, dieren van dichtbij te bewonderen en deel te nemen aan betekenisvolle vrijwilligersactiviteiten. Kortom: je combineert persoonlijke ontwikkeling met een prachtige reis én draag je bij aan de toekomst van deze leeuwen.

Deze retraite biedt een ontspannen, inspirerende omgeving om je richting weer te vinden, om belemmerende patronen te doorbreken en concrete stappen te zetten naar de toekomst die jij wilt creëren. Het is een ervaring waarin rust, persoonlijke groei en avontuur samenkomen.

5-daags programma in Afrika

- Een week in Afrika voor vrouwen in de fase van midlife & overgang die vastlopen en op zoek zijn naar nieuwe focus en zingeving.
- Het programma is gebaseerd op wetenschappelijke theorieën, zoals die van psycholoog Erik Erikson, op eigen ervaringen en groeimomenten. Alles draagt bij aan dat jij weer helder krijgt wat jij wilt in de volgende fase van je leven.
- Het vijfdaagse programma bestaat elke dag uit gezamenlijke sessies en vrije tijd die je zelf in kan vullen, zodat het een week wordt die precies voldoet aan jouw verwachtingen.
- De methodiek omvat verschillende oefeningen om belemmerende overtuigingen te identificeren en te herschrijven om zo tot het maken van (nieuwe) keuzes te komen.
- Het einddoel is hernieuwde focus op jouw toekomst, het loslaten van oude patronen die je tegenhouden én het creëren van een concrete brug naar deze gewenste toekomst.

Persoonlijk leiderschapsreis naar Zuid-Afrika

De ontwikkelreis richt zich op vrouwen tussen ongeveer 35 en 50 jaar die zich in een overgangs- of reflectiefase bevinden. Het zijn vrouwen die merken dat ze vastlopen, zoeken naar helderheid of voelen dat er iets mag veranderen - zonder hun leven volledig overhoop te halen. Ze verlangen naar meer focus op zichzelf, richting voor de volgende levensfase en een hernieuwde verbinding met wat voor hen werkelijk betekenisvol is.

Veel van hen dragen een groeiende wens om iets toe te voegen aan de wereld: om impact te maken, om met hun talenten verschil te kunnen maken, zowel persoonlijk als binnen hun werk of gemeenschap. Deze reis biedt ruimte om die vragen te onderzoeken: Wat wil ik bijdragen? Waar ligt mijn kracht? Hoe ziet mijn betekenisvolle rol eruit?

Juist daarom vormt Afrika, in samenwerking met Stichting Leeuw, het bijzondere decor voor deze ontwikkelreis. De combinatie van natuur, stilte, vrijwilligerswerk en gezamenlijke reflectie creëert een omgeving waarin vrouwen de rust en inspiratie vinden om richting te bepalen, oude patronen los te laten en nieuwe keuzes te omarmen.

De reis is gebaseerd op de levensfasen van psycholoog Erik Erikson. Elke dag staat een specifieke fase centraal en gebruiken we narratieve oefeningen, duo-dialogen en reflectie om persoonlijke groei te stimuleren.

Schrikkloof Private Nature Reserve

Schrikkloof is meer dan een exclusief toevluchtsoord. Het biedt een intense ontmoeting met de natuur, rust en comfort in de Afrikaanse bush en een duidelijke missie om de Afrikaanse fauna te beschermen. In samenwerking met The Lions Foundation, de zusterstichting van de Nederlandse Stichting Leeuw, biedt Schrikkloof geredde leeuwen en andere grote katachtigen een veilige haven. Elk verblijf ondersteunt de opvang van geredde grote katachtigen en de bescherming van wilde dieren in Zuid-Afrika.



Sinds de oprichting in 2019 is The Lions Foundation uitgegroeid tot een permanent thuis voor tientallen grote katten. Velen van hen zijn gered en gerehabiliteerd door Stichting Leeuw in Nederland. Deze dieren, vaak met de fles grootgebracht, ontklauwd of in gevangenschap opgegroeid zonder de vaardigheden om voor zichzelf te zorgen, kunnen niet worden teruggeplaatst in het wild. In plaats daarvan krijgen zij een tweede kans op leven in Zuid-Afrika, waar ze rondlopen in grote, natuurlijke verblijven van 1,5 hectare binnen een beschermd reservaat.

Hoe ziet het weekprogramma er ongeveer uit?

Dag 1 - Identiteit & zelfbeeld

De eerste dag staat in het teken van kennismaken, verbinding en het creëren van een veilige basis voor de rest van de reis. Wat ben je over jezelf gaan geloven dat je los wilt laten deze week?

Dag 2 - Rollen, relaties & balans

De tweede dag richt zich op de levensfase waarin relaties, intimiteit en eerste zorgrollen vaak vorm krijgen. Welke keuzes heb je voor jezelf gemaakt tijdens dit proces? Welke invloed had het maatschappelijke vrouwbeeld in dit proces? Wat wil je hiervan meenemen en wat laat je achter?

Dag 3 - Blokkades & patronen doorbreken

Op dag 3 onderzoek je waar je nu in je leven stagnatie, blokkades of gebrek aan focus ervaart. Het doel is om bewust te worden van overtuigingen en patronen waarmee je je bent gaan identificeren en om daar juist afstand van te leren nemen zodat er ruimte ontstaat om vrij te denken over je toekomst.

Dag 4 - Vooruitblikken en impact

Op dag 4 ga je vooruit kijken. Samen gaan we verkennen waar jouw kracht ligt, welke impact je nog wilt maken, wat zou je doen als je niet bang was. Het doel is helderheid creëren over jouw kernwaarden, je verlangens en welke impact je wilt maken.

Dag 5 - De Brug: verbinden en concreet maken

De afgelopen dagen heb je gekeken waar je nu staat én waar je heen wilt. Op de laatste dag brengen we alles samen. We verbinden huidige realiteit met toekomstige wensen en hangen hier concrete stappen aan waar je zelf mee aan de slag kan.

Extra elementen gedurende de week:

- Vrije tijd voor ontspanning, game drives, nature walks, massages, vrijwilligerswerk en bezoek aan The Lions Foundation.
- Veilig en inspirerend groepsproces met maximaal 12 deelnemers.

Wat neem je mee naar huis?

- Rust en hernieuwde focus.
- Helderheid over wat je wilt in je volgende levensfase.
- Concrete eerste stappen om dit te realiseren.
- Een onvergetelijke, bijzondere ervaring.
- Het gevoel een waardevolle bijdrage te hebben geleverd.



Ontmoet Bregje van Waijenburg

Bregje van Waijenburg is mentor, facilitator en coach, gespecialiseerd in leiderschap, verandering en persoonlijke ontwikkeling. Met een achtergrond in mediation en organisatieontwikkeling begeleidt zij al jaren vrouwen en teams in het hervinden van richting, kracht en betekenis.

Haar stijl kenmerkt zich door warmte en toegankelijkheid, gecombineerd met scherpte, creativiteit en een nuchtere aanpak. Bregje weet als geen ander een veilige sfeer te creëren waarin mensen durven te onderzoeken, los te laten en opnieuw te kiezen. Ze helpt vrouwen hun eigen verhaal te herontdekken en dit te vertalen naar concrete stappen in werk en leven.

Uit haar ervaring met het begeleiden van leiderschapsprogramma's, retraites en teamontwikkelingsdagen is één rode draad duidelijk zichtbaar: echte groei ontstaat wanneer mensen rust vinden, hun waarden opnieuw leren kennen en ruimte maken om te voelen wat er écht toe doet.

De betrokkenheid van haar familie bij Stichting Leeuw en The Lions Foundation inspireerde Bregje om haar expertise op een unieke manier te verbinden met natuur, dieren en zingeving. Zo ontstond het idee voor een verdiepende ontwikkelreis voor vrouwen, waarin persoonlijke ontwikkeling samenkomt met avontuur, betekenisvolle ervaringen en vrijwilligerswerk in Zuid-Afrika.

Of ze nu werkt met individuen of groepen: Bregje staat voor structuur, persoonlijke aandacht en veranderende momenten. Ze brengt vrouwen in beweging -met focus, vertrouwen en hernieuwde kracht.

Herken jij jezelf hierin?

De ontwikkelreis is bedoeld voor vrouwen die in hun leven veel op orde hebben - relaties, gezin, huis, werk- maar zich afvragen: "Wat nu?" Ze ervaren dat ze vastlopen, voelen zich soms de verbinding met zichzelf kwijt en zoeken naar zingeving en nieuwe richting. Het zijn vrouwen die openstaan voor persoonlijke groei, durven naar zichzelf te kijken en bereid zijn verandering in zichzelf te onderzoeken, zonder hun leven volledig om te gooien. Ze willen een nieuwe fase ingaan die hen raakt, betekenisvol is en hen ruimte biedt om zichzelf opnieuw te ontdekken.

De reis is bedoeld voor vrouwen die diepgang zoeken, zonder dat het zwaar wordt: op een manier die verdiepend is maar niet zweverig. Het draait om persoonlijke reflectie, het ontdekken van wie je werkelijk bent en het verbinden met je eigen natuur, met aandacht voor lichaam en beweging. Daarnaast verlang je naar rust en ruimte voor jezelf, even los van het dagelijks leven. Je zoekt ook zingeving, herkenning en een luisterend oor.

Waar de eerste helft van je leven vaak draait om te worden wie je denkt dat je bent, gaat het in de tweede helft juist om te ontdekken en worden wie je werkelijk bent.

Praktische informatie persoonlijk leiderschapsreis

- Reis naar Zuid-Afrika: Schrikkloof Private Nature Reserve, home of The Lions Foundation in de Limpopo provincie, circa 2 uur rijden vanaf Johannesburg.
- Programma loopt van maandagochtend t/m zaterdagochtend.
We starten maandagochtend, dus aankomst op zondag; de week wordt afgesloten met een gezamenlijke sessie op zaterdagochtend.
- Groep bestaat uit maximaal 12 vrouwen.
- Dagelijkse structuur: twee werksessies en veel vrije tijd voor o.a. dieren spotten, ontspanning of game drives. Drie onderdelen in de vrije tijd zijn in samenwerking met The Lions Foundation (Lion Feeding Tour, game drives, bezoek Rescue & Conservation Centre); de rest van het programma is facultatief.
* Tijdens de vrije tijdsblokken is er volop ruimte om je eigen ritme te volgen en momenten van rust, of juist activiteit te pakken.
- Optioneel weekendbezoek aan Big Five educatiecentrum voor additioneel bedrag.
- Een verlenging van de reis is optioneel, omdat het per deelnemer kan verschillen of iemand langer wil blijven of niet.
- Prijs: inclusief logies, maaltijden en begeleiding door Bregje; exclusief vlucht, Big Five-bezoek en eventuele optionele dagprogramma's.
- Accommodatie: mogelijkheid tot een eenpersoons- of gedeelde kamer, maximaal 12 deelnemers.
- Vliegtickets kunnen indien gewenst geboekt worden door HERizon.

Data

De eerstvolgende leiderschapsreis vindt plaats van 29 maart tot en met 4 april 2026.

We verwachten je uiterlijk op zondagavond 29 maart. Vertrek is mogelijk vanaf zaterdag 4 april na 12.00 uur. Wil je deelnemen in een andere periode? Kijk dan op onze website voor het actuele overzicht van onze persoonlijk leiderschapsreizen.



Prijzen

De prijs van de leiderschapsreis is inclusief verblijf en programma en exclusief vliegticket en BTW.

Je kunt kiezen uit:

- Eenpersoonskamer – € 3.577 (all-in, excl. btw)
- Gedeelde kamer – € 3.277 (all-in, excl. btw)

Alle kamers zijn van hoogwaardige kwaliteit. Ontbijt, lunch en diner zijn inbegrepen, evenals drie bijzondere activiteiten in samenwerking met The Lions Foundation.
Extra activiteiten of een verlenging van je verblijf zijn voor eigen rekening.

De prijzen zijn gebaseerd op de Zuid-Afrikaanse rand en kunnen wijzigen door koersschommelingen.

Aanmelden

Wil je je inschrijven of heb je nog extra vragen ga dan naar de website <https://herizongroup.eu> of neem contact via bregje@herizongroup.eu.

Wil je dat HERizon ook je vlucht regelt? Dat kan – geef dit eenvoudig aan op je inschrijfformulier.