

# NIEUWSBRIEF MET FRISSE BLIK COACHING

UITGAVE NR 1 | JANUARI 2026 | [WWW.METFRISSEBLIKCOACHING.NL](http://WWW.METFRISSEBLIKCOACHING.NL)



Sentiero di GROEI

Rust, ruimte en reflectie

## TERUG EN VOORUIT KIJKEN

Wat was 2025 een mooi jaar! Vol mooie ervaringen, zoals:

- ♥ Start van mijn eigen coachpraktijk Met Frisse Blik Coaching
- ♥ 1ste editie van Sentiero di GROEI in Italië!
- ♥ 2de keer deelgenomen als coach aan de Walk of life 3-daagse
- ♥ 10 maandwandelingen voor de Walk of life begeleid
- ♥ Eerste coachtrajecten "Jezelf zien en laten zien" gestart
- ♥ Leren ondernemen met "365 dagen succesvol"
- ♥ Reiki II behaald
- ♥ Ingeschreven bij de NOBCO, Nederlandse Orde voor Beroepscoaches

### RETREAT SENTIERO DI GROEI 2026

Tijd voor jezelf in 2026. Rust, ruimte en reflectie. Samen wandelen in de prachtige natuur van de Marche, Italië, yoga lessen en heerlijk eten.

### COACHTRAJECT "JEZELF ZIEN EN LATEN ZIEN"

Voel jij vooral onrust, leeg, futloos, onbegrepen? Stop! en ga kijken & voelen wat je kan doen om weer **vol** in jouw leven te staan. In 5 sessies vergezel ik jou in jouw reis naar binnen.

### MAANDWANDELINGEN WALK OF LIFE

Samen wandelen, loslaten, verbinden, delen, groeien voor iedereen die hieraan mee wil doen. Helemaal gratis!

In 2026 organiseer ik de 2<sup>de</sup> editie van Sentiero di GROEI. Wil je even ontsnappen aan de waan van alle dag. Ga dan met mij mee naar het prachtige de Marche in Italië van 14 t/m 19 mei 2026. Een lang weekend vol wandelingen (3) waarin je jouw bewustzijn kan vergroten, Yogalessen, individuele coachgesprekken (optie), Reiki behandeling (optie), heerlijke maaltijden, gastvrije camping, schitterende natuur. Kijk voor meer informatie en om je in te schrijven op [www.metfrisseblikcoaching.nl](http://www.metfrisseblikcoaching.nl)



“Ze hielp me inzien welke onbewuste gedragspatronen en ervaringen uit mijn familie mijn handelen beïnvloeden. Dit inzicht was cruciaal voor mijn persoonlijke groei en ontwikkeling”

Anke

In 2026 blijf ik wandelingen organiseren voor de Walk of Life in de duinen en op het strand van Katwijk om onze veerkracht te vergroten. Delen is helen, ook voor mij als coach. Elke wandeling is anders; stap voor stap naar een bewuster mens en coach.

2026

## MET FRISSE BLIK COACHING

01

1 op 1 coaching: “Jezelf zien en laten zien”. Ervaar weer rust en balans in hoofd en hart.

03

Retreat Sentiero di GROEI 2026. Er even helemaal tussen uit.

02

Walk of Life 3-daagse en maandwandelingen. Samen werken aan het vergroten van je veerkracht.

04

Coach trajecten voor de zakelijke markt.

