



Petra Vennegoor Team-  
en personal coach

# Voel je dat het tijd is voor *verdieping*?

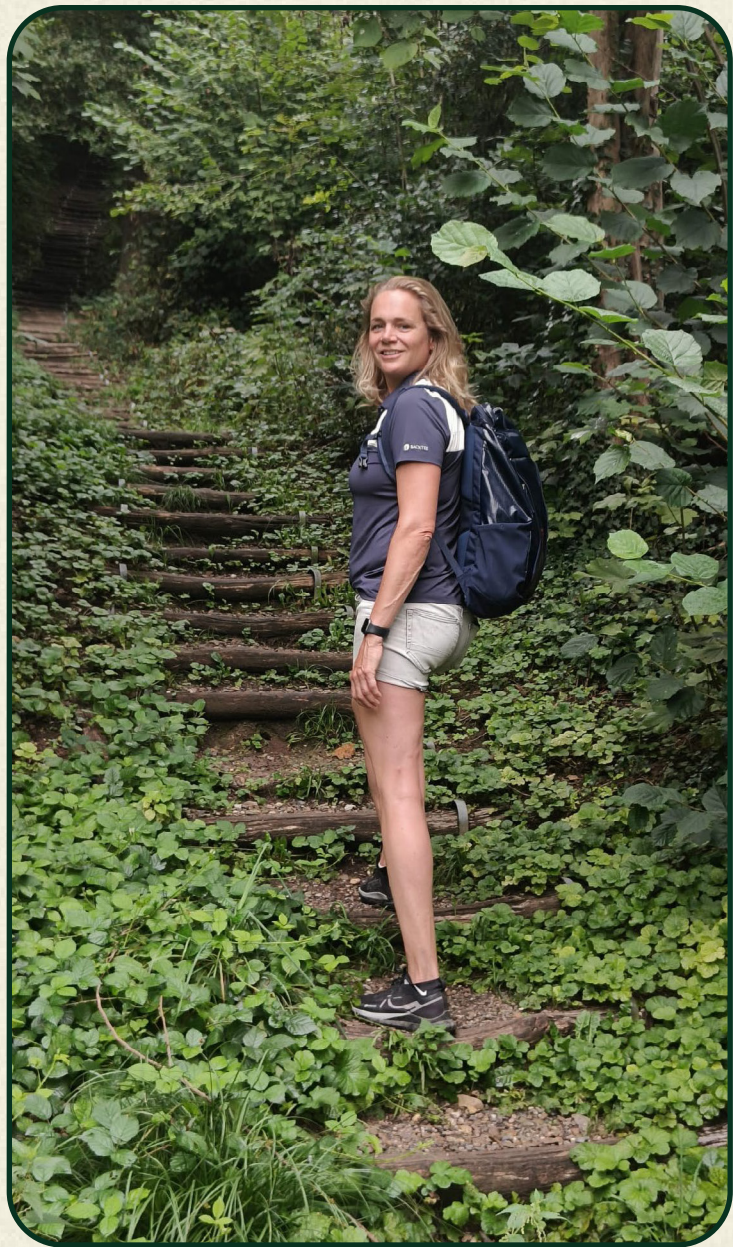


**Deep Dive**

**Rust & Reflectie**



Petra Vennegoor  
Team- en personal coach



Vertragen

Aandacht



**Neem tijd voor  
jezelf en *hervind*  
je kracht. Hoe?**



Petra Vennegoor Team-  
en personal coach

# Door te *vertragen* tijdens een Deep Dive

## Wat is het Deep Dive programma?

Een driedaags programma waarin we, wandelend door de Nederlandse natuur, aan de slag gaan met jouw verhaal, uitdagingen en doelen.

## Aan het eind van de route?

- Diep inzicht in wie je bent – als mens én leider
- Van hoofd naar lichaam: voelen wat écht klopt
- Van twijfel naar richting en innerlijke kracht
- Hernieuwde energie en helderheid in je keuzes
- Concreet actieplan dat je direct kunt toepassen

**Intuïtiever**

**Minder in je hoofd**

**Meer in je lijf**

**Energieker**



Petra Vennegoor Team-  
en personal coach

# Waarom in de *natuur*?

## 1. Lichaamsbewustzijn

De natuur helpt je om stil te staan bij je lijf: ademhaling, voeten op de grond, ontspanning. Zo herken je gemakkelijker emoties en signalen.

## 2. Bevordert verwerking

Veel mensen kunnen tijdens wandelen makkelijker praten en reflecteren. Het gesprek voelt informeler, ontspannender.

## 3. Metaforen

Een kruispunt of boom op het pad zegt soms meer dan woorden. De natuur biedt krachtige metaforen voor wat er in jou speelt.

# Ben jij klaar voor verandering?

**In een groep\***



**Alleen**



of

**Datum naar keuze**

**2 t/m 4 juli 2026**

*\*Maximaal 3 personen*



Petra Vennegoor | [contact@alegriacoaching.nl](mailto:contact@alegriacoaching.nl)  
[www.alegriacoaching.nl/deepdive](http://www.alegriacoaching.nl/deepdive)

  
**Alegria**  
Coaching & Training



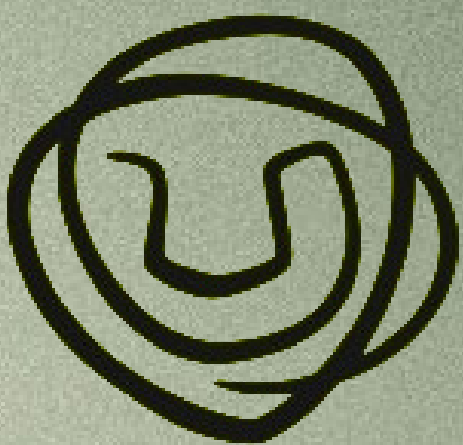
Petra Vennegoor Team-  
en personal coach

# Voel je dat het tijd is voor *verandering*?



**Deep Dive**

**Rust & Reflectie**



SWIPE





Petra Vennegoor  
Team- en personal coach

# Reflectiewandeling

*Vrijdag 17 april 2026*

Vertragen

Verbinden



## Neem tijd voor jezelf en wandelmee



12-15 kilometer (Den Haag - Wassenaar)



In stilte en gesprek - groep max. 8 personen



[contact@alegriacoaching.nl](mailto:contact@alegriacoaching.nl)



Petra Vennegoor  
Team- en personal coach

# Reflectiewandeling

*Elke 3de vrijdag van de maand  
17 april - 22 mei - 19 juni ...etc.*

Vertragen

Verbinden



## Neem tijd voor jezelf en wandel mee



<https://www.alegriacoaching.nl/wandelenmetpetravennegoor>



12-15 kilometer (Den Haag - Wassenaar)



09:00 - 13:00



In stilte en gesprek



contact@alegriacoaching.nl



Petra Vennegoor  
Team- en personal coach

# Review: Reflectiewandeling

*Elke 3de vrijdag van de maand  
Graag aangeven waar je aan hebt  
deelgenomen bij je beoordeling:  
Coaching - Reflectiewandeling - Deep Dive Retraite*





Petra Vennegoor  
Team- en personal coach

# Review: Coaching

*Graag aangeven waar je aan hebt  
deelgenomen bij je beoordeling:*

- Coaching -*
- Reflectiewandeling*
- Deep Dive Retraite*





Petra Vennegoor Team-  
en personal coach

# Door te *vertragen* tijdens een Deep Dive

## Wat is het Deep Dive programma?

Een driedaags programma waarin we, wandelend door de Nederlandse natuur, aan de slag gaan met jouw verhaal, uitdagingen en doelen.

## Aan het eind van de route?

Een helder beeld van waar je nu staat en waar je naar toe wilt in het leven. Hernieuwde energie, inzicht in oude patronen en hoe die te doorbreken met een concreet actieplan.

**Intuïtiever**

**Minder in je hoofd**

**Meer in je lijf**

**Energieker**



Petra Vennegoor Team-  
en personal coach

# Waarom in de *natuur*?

## 1. Lichaamsbewustzijn

De natuur helpt je om stil te staan bij je lijf: ademhaling, voeten op de grond, ontspanning. Zo herken je gemakkelijker emoties en signalen.

## 2. Bevordert verwerking

Veel mensen kunnen tijdens wandelen makkelijker praten en reflecteren. Het gesprek voelt informeler, ontspannender.

## 3. Metaforen

Een kruispunt of boom op het pad zegt soms meer dan woorden. De natuur biedt krachtige metaforen voor wat er in jou speelt.

# Ben jij klaar voor verandering?

**In een groep\***



of

**Alleen**



Datum naar keuze

**17 t/m 19 september 2025**

*\*Maximaal 3 personen*



Petra Vennegoor | [contact@alegriacoaching.nl](mailto:contact@alegriacoaching.nl)  
[www.alegriacoaching.nl/deepdive](http://www.alegriacoaching.nl/deepdive)





Petra Vennegoor  
Team- en personal coach

# Reflectiewandeling

Beste deelnemer,

Bedankt voor het tonen van je interesse in de reflectiewandeling van aankomende vrijdag 20 maart 2026 om 09:00.

Even weg van de dagelijkse drukte. De natuur in, het hoofd leeg en het hart open. Tijdens de reflectie wandeling neem ik je, samen met een kleine groep van maximaal 8 deelnemers mee op een wandeling van ongeveer 12 tot 15 kilometer.

Onderweg is er ruimte voor stilte, voor gesprek, voor bezinning. Je hoeft niets op te lossen, alleen maar te lopen. De beweging brengt vaak vanzelf helderheid en inzicht. Ik begeleid je met verdiepende vragen, reflectiemomenten, ademhalingsoefeningen en vooral: aandacht. Of je nu op een kruispunt staat, behoefte hebt aan rust, of simpelweg jezelf beter wilt leren kennen, dan is deze wandeling iets voor jou.

Ik vraag een kleine bijdrage om de plek te bevestigen. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers.

## Praktisch

- Afstand: ± 12-15 km
- Duur: 09:00 - 13:00
- Groep: max. 8 personen
- Begeleiding: Coach Petra Vennegoor
- Locatie: Meijendel, parkeerplaats 2
- Kosten: 15 euro p.p.

## Aanmelden

Wil je een stap zetten, letterlijk en figuurlijk? Reageer dan met "ik ben er bij" en je telefoonnummer. Ik zal je dan een tikkie sturen voor deze wandeling.

De wandelingen zijn de derde vrijdagen van de maand met enkele uitzonderingen, dus houdt de planning goed in de gaten. De komende planning is als volgt:

- 20 maart Meijendel, Meijendelseweg 36, 2243 GN Wassenaar (parkeerplaats 2)
- 17 april - Wassenaarse Slag
- 22 mei - nog onbeknd

Tot dan,  
Petra Vennegoor



[www.alegriacoaching.nl](http://www.alegriacoaching.nl)

**Wandelen**

**Rust & Reflectie**