

# VAAREN

## BUITENTRAINING -EN COACHING



### A. Diensten van VAAREN

Er zijn verschillende diensten die Vaaren aanbiedt:

1. Coaching voor individuen en groepen
2. Groepstrainingen

#### A.1 Coaching voor individuen en groepen

Tijdens een vrijblijvende intake wordt het coach en/of bewegingsdoel(en) in kaart gebracht. Een intake is kosteloos en neemt ongeveer 15 minuten in beslag. De intake is bij voorkeur buiten.

#### A.2 Individuele buitencoaching

Heb je behoefte een koerswijziging? Merk je dat je steeds in oude patronen schiet? Wil je je beter focussen? Heb je een doel waar je iedere dag graag je bed voor uitkomt? Wat is voor jou geluk of succes?

Ik neem je graag mee op een avontuurlijke tocht, een vorm van coaching in de buitenlucht. Op het strand, in de duinen, het water of het bos.

Door buiten te zijn, de natuur in te gaan, te verbinden met je zintuigen, ontstaat er ruimte en creativiteit.

Tijdens de tocht kijk je met een open blik naar je huidige situatie en wat je hieraan wilt veranderen. Je wordt uitgenodigd om te leren kijken naar jezelf, jezelf aan te sturen en jezelf te managen.

Je krijgt inzichten in je eigen patronen en wat de mogelijke effecten daarvan zijn. Je wordt je bewuster van je eigen gedrag en de mogelijkheden om dit op je eigen manier te veranderen. Uiteindelijk is het doel om jou bewust te maken van je doelen, in actie te komen en verantwoordelijkheid hierover te nemen.

Er zijn tal van opties om te doen. Kortom buitenspelen. En goede gesprekken hebben in verbinding met wat er op dat moment is. Laat je verrassen!

#### A.3 Groepscoaching

Wil je met je team of vriendengroep verbinden? Vind je het interessant om met je afdeling of sportteam een uitdaging aan te gaan op het strand en in de zee? Mis je af en toe de verbinding met je collega's of je vrienden?

Tijdens een groepscoaching wordt je meegenomen voor bijvoorbeeld een dagdeel of dag in de natuur. Je gaat aan de hand van opdrachten en uitdagingen doelmatig aan de slag.

De groepssessies vinden plaats op het strand vanaf strandtent Het Puntje of een andere buitenlocatie in overleg.

Prijs op aanvraag.

#### A.4 Surfcoaching

De zee is onze passie. Daar voelen wij ons vrij, kind en op ons best. Er is bij Vaaren veel expertise op het gebied van surfcoaching.

Wil je jezelf verbeteren in zee? Ben je een beginner die wil leren zijn pop up verbeteren? Blijf je vastzitten in je ontwikkeling? Heb je moeilijkheden om scores te halen tijdens heats?

Vaaren kijkt met je mee. Aan de hand van drills, video analyse, handige tips en een op maat programma help ik je je doelen behalen.



## A.5 Coaching voor kinderen met en zonder beperkingen

In een speelse setting in de buitenlucht worden kinderen uitgedaagd op motorische -en sociaal emotionele vlak. De aanpak is speels, mindful, no nonsense en met een glimlach.

Er wordt gebruik gemaakt van de elementen, de natuur, het strand, het bos, het water om een uitdagende en/of veilige setting te creëren voor het kind. Sporten, spelen of outdoorskills, behoren tot de mogelijkheden. Activiteiten die kunnen worden ondernomen zijn o.a. golfsurfen, zwemmen, balsporten en outdoorskills (vuur maken, bushcraft etc).

## A.5 Totaalaanpak, de balans vinden in je leven (personal training)

**Benader jij je gezondheid holistisch? Weet jij hoe stress, slecht slapen, ongezond eten en niet presteren met elkaar verbonden zijn? Wil jij meer balans in je leven, keuzes maken voor jezelf? Weet jij hoe belangrijk ademhalingsoefeningen voor je zijn?**

**Een totaalaanpak dus. Het gaat om een programma op maat gericht op rust, bewegen of trainen, stressmanagement, voeding (in samenwerking met mijn collega Judith Schelling) en zingeving (leef je volgens je waarden? Heb je een duidelijk doel in je leven?).**

**Je ontvangt een programma waarbij jezelf aan de slag gaat. Een schema met oefeningen om te bewegen of trainen, een voedingsschema, ademhalingsoefeningen. Je krijgt tips over rust nemen, slaap etc. Ik neem je mee met een serie ademhalingsoefeningen om meer in contact te komen met jezelf. Hoe je je stress kunt managen.**

**Naast je schema coach ik je met jouw hulpvragen. Misschien gaat het over leven volgens je waarden. Een duidelijk doel nastreven. Een leven meer in balans met een dankbare glimlach.**

**De aanpak is no nonsense, gericht op plezier en ontspanning, doorzettingsvermogen, verbindend, altijd spiegelend en daardoor soms confronterend. Uiteindelijk om het leven te leven hoe jij graag wilt en er verantwoordelijkheid over te nemen.**

## D. Kosten

### D.1 Losse buitencoachingssessie

De kosten per coachingsuur zijn EUR 95,- incl. BTW. Dit is inclusief voorbereiding en rapportage.

### D.2 Coachingstraject

Wanneer: op afspraak

Locatie: Buiten, omgeving Scheveningen, Westland (geen reiskosten gerekend) of in overleg

Kosten:

- Buitencoaching 'het avontuur' 3 uur kosten EUR 260,- incl. BTW
- Mini tocht 3 sessies kosten a 1 uur EUR 260,- incl. BTW
- Mini tocht 5 sessies kosten a 5 uur EUR 425,- incl. BTW
- Mini tocht 10 sessies kosten a 10 uur EUR 849,- incl. BTW

Duur: De sessie van een Mini tocht duurt 60 minuten.

Bijzonderheden: voorafgaand aan het traject wordt een contract ondertekend met de afspraken.

Een combinatie tussen een tocht en een mini tocht is mogelijk.

Advies: Een tocht (3u) om te starten en vervolgens 3, 5 of 10 mini tochten.

### D.3 Dagdeel of dag buitencoaching (individueel of voor een groep)

Wanneer: op afspraak

Locatie: Buiten, een natuurgebied in de Randstad (geen reiskosten gerekend) of buiten Randstad (vastbedrag van 50 euro extra)

Kosten: per uur 95,- incl BTW. De kosten zijn inclusief koffie, thee en een biologische maaltijd.

De dag is voor minimaal 4 uur te boeken. Meerdere personen zijn mogelijk voor deze tocht. Per persoon extra komt er 50,- euro bij. Maximaal 6 personen.

Bijzonderheden: voorafgaand aan het traject wordt een contract ondertekend met de afspraken.

#### **D.4 Surfcoaching**

De kosten van surfcoaching met videoanalyse om de technische, mentale, fysieke en/of tactische skills te verbeteren zijn EUR 169,- incl. BTW. Dit is inclusief voorbereiding, filmmateriaal en rapportage. De sessie duurt 1,5 uur per keer.

#### **D.5 Coaching voor kinderen met en zonder beperkingen**

Wanneer: op afspraak

Locatie: Buiten, omgeving Scheveningen, Westland (geen reiskosten gerekend) of in overleg

Kosten: 25% korting voor deze doelgroep, 3 sessies kosten EUR 200,- incl. BTW, 5 sessies kosten EUR 319,- incl. BTW of 10 sessies kosten EUR 639,-

De sessie duurt 60 minuten per keer inclusief materiaal.

#### **D.6 Totaalaanpak de balans (personal training)**

Wanneer: op afspraak

Locatie: buiten op het strand, water, duinen van Scheveningen

Kosten voor 60 minuten: 10 trainingen kosten EUR 850,- incl. BTW en 20 trainingen kosten EUR 1499,- incl. BTW.

Kosten voor 45 minuten: 10 trainingen kosten EUR 640,- incl. BTW en 20 trainingen kosten EUR 1130,- incl.

#### **B. Betaling**

Betaling geschied aan het begin van het trainingstraject, na de eerste training.

#### **C. Afspraak vergeten of verplaatsen?**

Bij verhindering van de afspraak dient dit minimaal 24 uur van te voren worden doorgegeven. Als de klant dit later meldt, zijn de kosten voor eigen rekening.

#### **D. Gezondheid, eigen risico en vertrouwelijkheid**

De client verklaart fysiek in staat te zijn aan een sessie deel te nemen. De client is verplicht om pijn, onbehagen, abnormale vermoeidheid of veranderingen in de lichamelijke condities voor, tijdens als ook na de sessie te melden.

Contactgegevens:

Rijnweg 217  
2681 SH Monster  
06 - 41909259  
info@vaaren.nl  
www.vaaren.nl

***"THE HARDEST THING IN THE WORLD IS TO SIMPLIFY YOUR LIFE; IT'S SO EASY TO MAKE IT COMPLEX."***

**- YVON CHOUNAIRD -**