

Praktische Informatie en Vragenlijst

Voor een optimale voorbereiding op jouw retreat vragen we je om de onderstaande informatie uiterlijk een week voor aanvang van de retreat naar ilmatrip@live.nl te sturen.

Hulpvragen

Om je retreat af te stemmen op jouw behoeften, vragen we je alvast na te denken over het volgende:

- Wat laat jij thuis achter?
- Wat hoop je mee terug op de boot te nemen na deze reis?
- Waar hoop je meer duidelijkheid over te krijgen?

Reflectievragen

- Zijn er specifieke gedachten, gevoelens of ervaringen die je graag wilt verkennen?
- Zijn er onderliggende thema's of patronen in je leven die je beter wilt begrijpen?

Intakevragen

We ontvangen graag jouw antwoorden op deze vragen:

1. Heb je eerder gewerkt aan zelfontwikkeling? Zo ja, op welke manier en waar?
2. Wat hebben deze ervaringen je aan inzichten opgeleverd?
3. Ben je momenteel onder behandeling van een arts of therapeut?
4. Gebruik je medicatie die relevant kan zijn voor deze sessies?
5. Hoe veilig voel je je momenteel? (schaal 0-10)
6. Hoe ervaar je je stressniveau? (schaal 0-10)
7. Hoe beoordeel je je energieniveau en algemene gezondheid? (schaal 0-10) (Licht eventueel kort toe)
8. Ben je ergens allergisch voor?
9. Wie is je contactpersoon thuis, en wat is hun telefoonnummer?
10. Zijn er specifieke aandachtspunten of informatie die wij absoluut moeten weten voordat je bij ons komt logeren?
11. Is er genoeg dragend vermogen in jou op dit moment? (Belangrijk voor een veilige sessie)
12. Indien we in een groep werken, stem je ermee in dat alles wat wordt gedeeld binnen de groep blijft en vertrouwelijk wordt behandeld?

Toestemming voor Beeldmateriaal

Tijdens de retreat kunnen er beelden worden gemaakt als aandenken en anker voor jouw ervaring. Ga je akkoord met het maken van gepast beeldmateriaal? (Toestemming wordt altijd vooraf gevraagd)

- Antwoord: Ja / Nee

Dankjewel voor het invullen van deze vragen. Je antwoorden worden vertrouwelijk behandeld en helpen ons om jouw retreat tot een waardevolle en persoonlijke ervaring te maken. Hartelijke groet, Ilma