Versie 16-6-2025

Peter Houtman
Therapie Training Coaching
Natuurbeleving

Coaching in en met de Natuur

Wandelcoaching
Coaching aan het Water
Coaching bij het Vuur

Bij de ‘Coaching in en met de Natuur’ maken wij tijdens jouw coaching gebruik van de natuur op ons natuurrijke en energetisch krachtige landgoedje ‘De Roudonck’ in Esch en van de omringende natuur. Vuur, water, aarde en lucht zullen je verrijken op je ontdekkingsreis naar jouw mogelijkheden tot vernieuwing. Bomen, planten, dieren en de elementen; allemaal spiegelen ze wie jij bent.
Je kunt ervoor kiezen om jouw ‘Natuurcoaching’ mee te maken in het beekdallandschap van de Essche Stroom, op de heide van de Kampina of door gebruik te maken van de vele mogelijkheden die ons landgoedje ‘De Roudonck’ biedt. Tijdens jouw intakegesprek komt vanzelf in beeld welke vorm van ‘Coaching in en met de Natuur’ op dat moment het beste bij jou past.
‘Wandelcoaching’ biedt ons de speciale mogelijkheden om jou ook het ‘Lopen van de Spiraal’, het ‘Lopen van het Labyrint’, het ‘Krachtplek Ritueel’ of de ‘Ontmoeting met de Dikke Beuk’ te laten meemaken.
‘Coaching in en met de Natuur’ kan worden ingezet bij de ontdekkingsreis naar persoonlijke, zielsgerichte en naar zakelijke vernieuwingen. Of naar de vernieuwingen die zich bij jou tijdens het werk mogelijk als klemlopen, stagneren of als burn-out aandienen. Bij de ene persoon is de privé sfeer de plek waar de vernieuwingen worden geprikkeld, terwijl dat bij een ander juist op het werk gebeurt. Uiteindelijk vindt alle transformatie plaats in jezelf, ongeacht waar jij bent of waarin jij jezelf wilt uitdrukken.

Op de volgende pagina krijg je meer uitleg over ‘Wandelcoaching’, ‘Coaching aan het Water’ en ‘Coaching bij het vuur’. Een nog ruimere uitleg voorzien van foto’s tref je aan op mijn website.

Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving
Als docent ingeschreven in het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO)
BTW-id-nummer NL001505581B65, KvK 17240482
IBAN: NL08INGB0001047476 t.n.v. PJ Houtman Esch, BIC: INGBNL2A
‘De Roudonck’, De Ruiting 3 5296 KE Esch, Tel 0411-602305, E: info@peterhoutman.nl/p.houtman@planet.nl,
www.peterhoutman.nl / www.deroudonck.nl

Wandelcoaching: Stap voor stap naar een diepere connectie met jezelf

Tijdens ‘Wandelcoaching’ ervaar je het herstellende en rustgevende effect van de natuur. Een unieke vorm van diepgaande persoonlijke begeleiding gecombineerd met de kracht van de natuur. Terwijl we samen wandelen door de natuur, verken jij je gedachten en gevoelens. De frisse lucht verheldert je geest en met de wind geef je mee wat je niet meer dient. De schoonheid van de natuur laat jou je eigen schoonheid weer terugvinden. Vogels en vergezichten tonen jou je perspectief. Geuren, kleuren en openhartige gesprekken doen jou je eigen kleurenpracht weer ontdekken. De meest voorkomende kleur in de natuur, groen, opent je hart zonder dat je er moeite voor hoeft te doen, maar gewoon omdat het verbonden is aan het chakra van je hart.

‘Wandelcoaching’ helpt je om op een natuurlijke manier inzichten te verkrijgen in je persoonlijke en professionele leven. Ideaal voor mensen die een diepere connectie met zichzelf en hun omgeving willen ontwikkelen. Voor mensen die van binnen op slot zitten en juist buiten kunnen opengaan. Die stress willen omzetten naar innerlijke rust en balans. Die de kracht van willen, voelen, doen en denken willen uitdragen vanuit hun hart. Die aarde, water, lucht en vuur in vol ornaat willen ervaren. Die de kracht van Moeder Aarde willen opnemen om hun eigen hogere perspectief te ontdekken.

Coaching aan het Water: Water als spiegel om je gevoel totaal toe te laten

‘Watercoaching’ aan de oever van of op het water geeft je de unieke mogelijkheid om via het element ‘water’ dichter en sneller bij je gevoel en je emoties te komen. En juist dat haalt je uit je hoofd en uit alles wat je altijd maar weer vanuit welke reden dan ook de hele dag ‘moet’ doen. Je ervaart het herstellende en rustgevende effect van de waternatuur. ‘Coaching aan of op het water’ als unieke vorm van diepgaande persoonlijke begeleiding gecombineerd met de kracht van wat water doet met jou. Terwijl we samen zitten aan of wandelen langs het water of in een bootje dobberen op het water, verken jij je gedachten en gevoelens. Mag het water jou je innerlijke schoonheid en rijkdom spiegelen?

Het water maakt je zacht, kwetsbaar en meer voelend. Spiegelt je om vastzittende en blokkerende emoties naar buiten te laten komen. Om ze om te zetten naar gevoel dat jij weer kunt benutten om krachtiger ‘voelend’ te kunnen gaan leven. Om je gevoel weer te laten ‘spreken’ en de angst om niet gehoord te worden, te gaan verlaten. Gaan ‘staan’ voor de waarde en de wijsheid van wat jij voelt, zodat jij deze schoonheid weer aan jezelf en aan de wereld gaat schenken.

Coaching bij het Vuur: Leven met passie en hartenlust

‘Coaching bij het Vuur’ biedt een bijzondere gelegenheid om te ontdekken waar jij warm van wordt en waar jouw passie in zit. Wat inspireert jou om je energie voor te gaan inzetten? Door tijdens jouw ‘Coaching bij het Vuur’ zelf jouw vuur op te bouwen en te hoeden, ervaar jij jouw eventuele angsten en terughoudingen. Of ontdek je waarbij of bij wie jij energie verliest. Bijvoorbeeld door veel te snel te gaan, te veel te willen of te moeten. Altijd maar doorgaan. Teveel voor anderen te zorgen, over je grenzen laten gaan en zo je energie weg te geven.

De warmte en de unieke betovering van het vuur openen autonoom jouw derde chakra. Het chakra van wilskracht, transformatie en van doen wat jij wilt. Jouw ‘zonnevlecht’ die wil dat jij de zon in je leven laat schijnen. Het kan niet anders dan dat de zeer specifieke verwarmende kracht van het vuur ook je hart weer opent. Energie, blijdschap, passie, liefde en hartenlust vullen jouw systeem. Je hebt weer zin in je leven omdat je leven weer zin heeft.

Op ontdekkingsreis naar je zielsbestemming

Nadat je meer sessies ‘Coaching in en met de Natuur’ hebt meegemaakt, brengen de aarde onder je voeten, het stromen van je gevoel en het gloeien van jouw passie, je bij het openen van je hart. De liefde vanuit je hart laat het licht schijnen op de poorten van je ziel. Zodra je bij die poorten bent aangekomen kun je op de buitengewoon mooie ontdekkingsreis naar jouw zielsbestemming.

Intake / 1e sessie

De Coaching start met een intake / 1e sessie. In beeld komt welke wensen er zijn, welke problemen dienen te worden aangepakt, welke kansen en mogelijkheden er liggen en hoe we deze kunnen bereiken. Ook ontstaat er een gevoel of we met elkaar kunnen samenwerken en of de soort begeleiding die ik bied de juiste is voor jou.
Bij Individuele Coaching duurt een intake / 1e sessie 1 uur. Bij Relatie Coaching 1½ uur.

Tijdsduur, frequentie, beëindigen en nazorg

De normale duur van een 'Coachingssessie in en met de Natuur' bedraagt 1½ of 2 uur, afhankelijk van welke vorm van 'Natuurcoaching' we inzetten. In overleg kunnen sessies langer dan 2 uur worden afgesproken. Bij alle Coachingssessies is de 'normale' frequentie eens per twee, drie of vier weken.
Regelmatig evalueren we welke resultaten er zijn bereikt, of en waarop verdere ondersteuning wenselijk of noodzakelijk is. Belangrijk is om zelf over jouw begeleiding aantekeningen bij te houden. Dit draagt bij aan de integratie van je ontdekkingen en nieuw opgedane ervaringen. Neem dus altijd een pen en schrijfboekje mee.
In sommige gevallen is het opnemen van je sessie ook mogelijk. Neem daarvoor zelf de apparatuur mee!
Beëindigen van de begeleiding kan enkel door middel van een afrondende evaluerende bijeenkomst.
Na een periode van begeleiding is het zeker aan te raden om een soort 'onderhoudscontract' met jezelf af te sluiten door eens per kwartaal of half jaar nogmaals langs te komen. Dit geeft je een gevoel van permanente steun in de rug bij actuele onderwerpen die om helderheid en ondersteuning vragen. Jouw vorm van nazorg dus.

Tijdig afbellen

Wanneer je niet op een Coachingssessie kunt verschijnen, dien je **24 uur voor de afgesproken tijd te hebben afgebeld, anders worden de kosten in rekening gebracht.**

Prijzen

De prijzen voor individuele 'Coachingsessies in en met de Natuur' zijn afgestemd op het bruto gezinsinkomen per maand. Zo betaalt iedereen naar rato van het inkomen.

Prijzen voor particulieren vanaf 1 januari 2025: Intake en Sessies

inkomensgroep op basis van het bruto-gezinsinkomen per maand	intake individueel	sessies individueel			relatie-intake	relatie-sessies	
	1 uur	1 uur	1½ uur	2 uur	1½ uur	1½ uur	2 uur
tot € 1700	€ 85	€ 85	€ 127,5	€ 170	€ 170	€ 170	€ 212,5
€ 1700 > € 2500	€ 90	€ 90	€ 135	€ 180	€ 180	€ 180	€ 225
€ 2500 > € 3300	€ 95	€ 95	€ 142,5	€ 190	€ 190	€ 190	€ 237,5
€ 3300 > € 4100	€ 100	€ 100	€ 150	€ 200	€ 200	€ 200	€ 250
€ 4100 > € 5000	€ 105	€ 105	€ 157,5	€ 210	€ 210	€ 210	€ 262,5
€ 5000 > € 6000	€ 110	€ 110	€ 165	€ 220	€ 220	€ 220	€ 275
€ 6000 > € 7000	€ 115	€ 115	€ 172,5	€ 230	€ 230	€ 230	€ 287,5
€ 7000 > € 8000	€ 120	€ 120	€ 180	€ 240	€ 240	€ 240	€ 300
€ 8000 > € 9000	€ 125	€ 125	€ 187,5	€ 250	€ 250	€ 250	€ 312,5
€ 9000 > € 10000	€ 130	€ 130	€ 195	€ 260	€ 260	€ 260	€ 325
€ 10000 > € 11000	€ 135	€ 135	€ 202,5	€ 270	€ 270	€ 270	€ 337,5
€ 11000 > € 12000	€ 140	€ 140	€ 210	€ 280	€ 280	€ 280	€ 350
€ 12000 > € 13000	€ 145	€ 145	€ 217,50	€ 290	€ 290	€ 290	€ 362,5
€ 13000 of meer	€ 150	€ 150	€ 225	€ 300	€ 300	€ 300	€ 375

Betaling

De kosten voor de Intake en voor Coachingssessies dienen **binnen zeven dagen per bank te worden overgemaakt of na afloop contant** te worden afgerekend. Je kunt per sessie, per maand of per kwartaal een kwitantie krijgen van de gedane betalingen. Mochten jouw Coachingssessies kunnen worden betaald door het bedrijf waar je werkt of via je eigen bedrijf, dan gelden er andere zakelijke tarieven..

Andere activiteiten

Naast 'Coaching in en met de Natuur' bieden Peter Houtman Therapie Training Coaching Natuurbeleving en 'De Roudonck' zeer doelgerichte ondersteunende trainingen, rituelen en activiteiten aan. Kijk voor meer uitleg, foto's en prijzen: www.peterhoutman.nl of www.deroudonck.nl

Het maken van afspraken en de locatie

Voor het maken van afspraken: bel Peter Houtman: 0411-602305/06-11318125 of mail naar info@peterhoutman.nl
De locatie waar of van waaruit de 'Coaching in en met de Natuur' plaatsvindt is 'De Roudonck', De Ruiting 3 5296 KE Esch (vlak bij Den Bosch).