

RETREAT VOOR ADVOCATEN

DUURZAAM JEZELF BLIJVEN IN DE ADVOCATUUR

PORTUGAL · 16 T/M 20 MEI 2026



VIJF DAGEN OP EEN BIJZONDERE PLEK AAN ZEE.
EEN UNIEKE RESET VOOR STRESSREGULATIE, ENERGIE EN
FOCUS. SPECIAAL ONTWERPEN VOOR DE ADVOCATUUR.

Waarom?

Vijf dagen weg uit de kantoorroutine, met strand, zee en golven als decor. Niet om 'even bij te komen' en daarna weer op hetzelfde tempo door te rennen. Nee. Om echt te investeren in jezelf: stil zijn, bewustworden en opnieuw kiezen hoe jij in je werk wilt staan.





Voor wie?

Deze retraite is speciaal voor advocaten die merken: ik doe dit vak met toewijding, maar ik wil het met meer ontspanning, authenticiteit en zingeving doen. Niet alleen op de automatische piloot functioneren, maar ook voelen: dit klopt voor mij.

Bijkomend voordeel: het levert je al je intervisiepunten voor 2026 op en nog 3 (niet-juridische) PO punten.

Wat gaan we doen?

- Dagelijks ademwerk en twee diepe verbonden ademsessies. Zodat je niet alleen met je hoofd snapt wat je nodig hebt, maar het ook in je lijf voelt.
- Yoga, wandelen, journalling en optioneel lekker surfen of een ontspannende massage.
- Workshop 'Authentiek leiderschap en oprecht communiceren' door Harry en Sonia.
- Vier intervisiesessies van elk 2 uur (twee op locatie en later in het jaar twee online).
- Plantbased soul food van Chef Petra.





Waar?

A Good Place is een fijne, lichte villa met zwembad in het zuidwesten van de Algarve, op een kort ritje van het strand. Deze bijzondere plek wordt gerund door Harry en Petra, en je merkt aan alles: dit is met aandacht neergezet.

Je wordt met liefde ontvangen, gevoed en ontzorgd. Zodat je echt zacht kunt landen. Daarnaast is er voldoende ontspan-tijd om lekker in of om het zwembad te hangen.

Na dit retreat:

- Sta je authentieker en duurzamer in je rol als advocaat.
- Maak je bewustere keuzes in werk en leven.
- Communiceer en leid je met meer rust en impact.
- Voel je meer energie en richting.
- Én heb je je intervisie voor 2026 en 3 PO punten geregeld.



Door wie?



Sonia Jager

Na achttien jaar als advocaat weet ik hoe het is om te functioneren in een vak waarin scherpte, verantwoordelijkheid en prestatiedruk de norm zijn. Ik ken de dynamiek van declarabele uren en hoge verwachtingen, en hoe makkelijk je daarbij vanuit je hoofd gaat leven. Het contact met je grenzen en kompas kan verliezen. Vanuit die ervaring verdiepte ik mij intensief in coaching, ademwerk en yoga. In mijn laatste jaren bij Loyens & Loeff werkte ik aan de ontwikkeling van advocaten via coaching, training en leiderschapsprogramma's. Die lijn zet ik nu voort als zelfstandig trainer en coach voor advocaten.

Dit retreat organiseer ik vanuit de overtuiging dat duurzaam functioneren in de advocatuur niet begint bij harder werken, maar bij bewustwording en belichaming. Door het hoofd weer te verbinden met het lijf ontstaat ruimte voor keuzes die écht bij jou passen. En dat voel je direct.

Door wie?



Harry Glotzbach
Petra Mijnders

Harry is comedian en werkt ook al jarenlang als sprekerscoach en trainer op het snijvlak van humor, authenticiteit en communicatie. Hij begeleidt professionals – waaronder advocaten – in hoe je menselijk, helder en met impact communiceert, juist in formele of spannende contexten. Met humor en scherpte nodigt hij uit tot reflectie, relativering en leiderschap dat niet aangeleerd voelt, maar van binnenuit komt en authentiek overkomt.

Petra is plantbased chef, ademcoach en masseuse. Zij verzorgt tijdens het retreat alle maaltijden: voedend, voornamelijk plantaardig en met liefde en aandacht bereid. Daarnaast faciliteert zij waar nodig mee in het ademwerk en draagt zij bij aan ontspanning en bedding. Samen runnen Harry en Petra de retreatlocatie A Good Place Portugal: een plek die volledig is ingericht op bewustwording, vertraging en verdieping.



Praktisch

DATUM & TIJD

16 t/m 20 mei

GROEPSGROOTTE

Maximaal 10 deelnemers

DOELGROEP

Advocaten

LOCATIE

A Good Place , Portugal

Investering

Je investeert in rust, richting en duurzaam jezelf blijven binnen de advocatuur:

- € 1.950 excl. btw – o.b.v. gedeelde tweepersoonskamer
- € 2.350 excl. btw – o.b.v. eenpersoonskamer

Inclusief: 4 nachten verblijf bij villa A Good Place in Portugal, alle maaltijden (plantbased), een verdiepend programma met ademwerk, yoga en training, 8 intervisie-uren en 3 PO-punten.

Exclusief: vlucht, transfer en optioneel bij te boeken activiteiten (zoals massage of surfles).

Zin om nog wat langer te blijven voor een vakantie of workation?

Je kunt voor € 100 p.p.p.n. (tweepersoonskamer) maximaal 3 nachten bijboeken bij A Good Place Portugal.

FAQ: Deze investering is vaak als zakelijke opleidings- en ontwikkelkosten aftrekbaar.

Contact



Zullen we een belmoment inplannen om te kijken of het bij je past?

Sonia Jager

Growing Grounds

www.growinggrounds.nl

sonia@growinggrounds.nl

06 11582922

