

UITNODIGING

Snowcoaching 2027

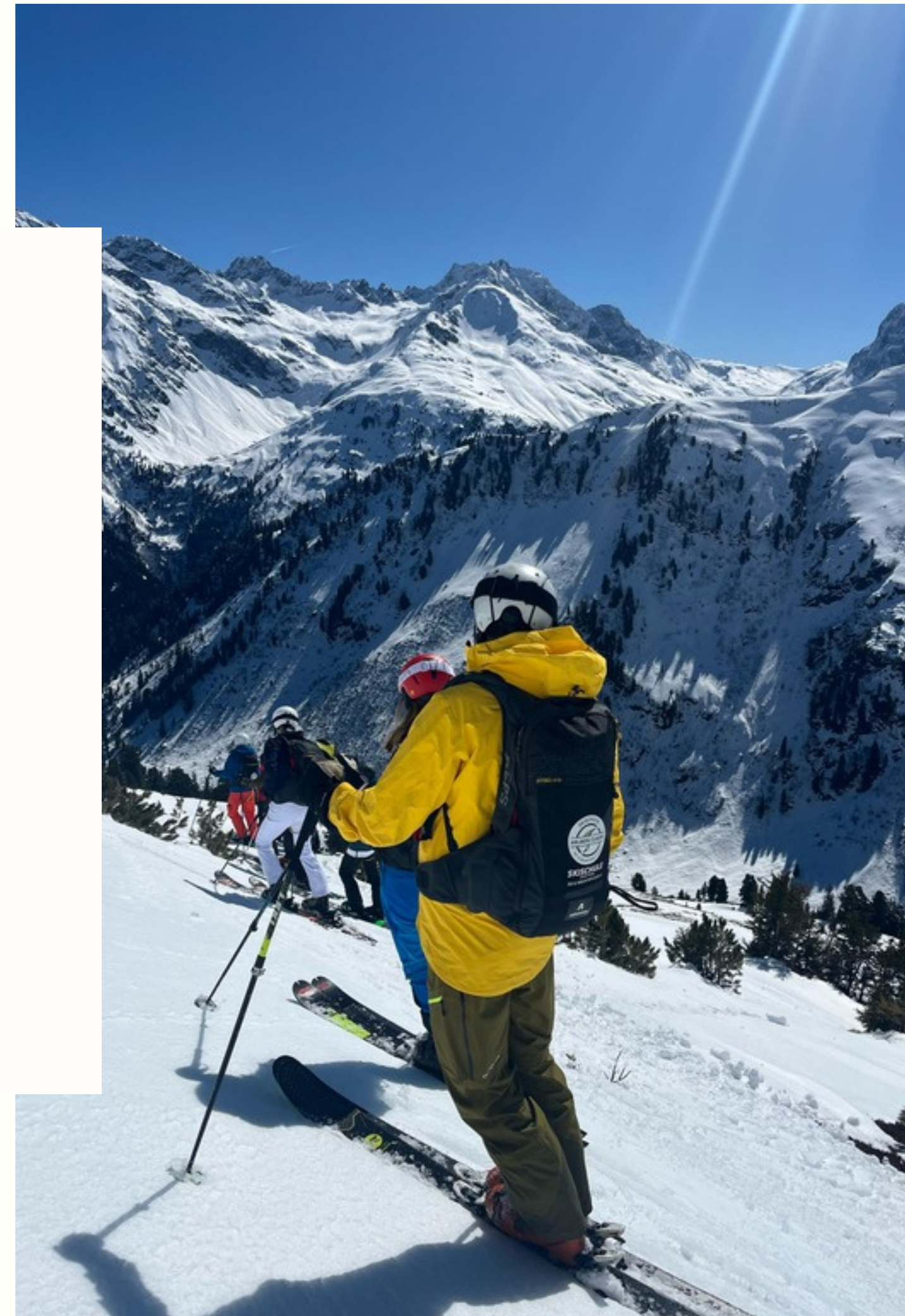
Het beste van twee werelden:

Werken aan de belangrijkste persoon in jouw leven en skiën / boarden



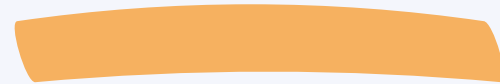
In deze gids vind je

- ✓ *Wat de snowcoaching inhoudt, wat je kunt verwachten en wat het je gaat brengen*
- ✓ *De lokaties in Zwitserland en Oostenrijk*
- ✓ *Praktische zaken als logistiek, prijzen en materiaal*

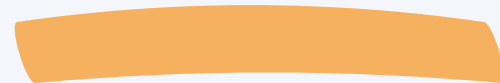


Ben jij dit?

- Ben je nieuwsgierig, wil je jezelf nog beter leren kennen, welke patronen werken en welke niet meer, zodat je beter kunt voelen en meer kloppende beslissingen kunt nemen?



- Ben je bereid om buiten je comfortzone te gaan, waardoor je in staat bent om echt te groeien, te ontwikkelen en iets nieuws te leren?



- En gaat je hart sneller kloppen bij het zien van de bergen, als het weer begint te sneeuwen en van skiën of boarden?



Dan is dit zeker iets voor jou.





SNOWCOACHING

*Door de combinatie van werken
met jezelf, in beweging zijn in
een magische omgeving,
met een kleine groep
gelijkgestemden, doe je een
blijvende ervaring en
verandering op voor de **rest van
je leven.***

ZIJ GINGEN JE VOOR:

←  **Petra Koolhaas**
1 review

★★★★★ Bewerkt: 2 jaar geleden

Afgelopen week deelgenomen aan de snowcoaching. Wat een **kado!** De slappe lach krijgen maar ook voelen waar het pijn doet en daarin met de begeleiding van Juriaan tot nieuwe inzichten komen. Dat maakt deze coaching met skiën, wandelen en de processen met een kleine groep tot een unieke combinatie. Ik ben met heel veel levensenergie en vertrouwen weer thuisgekomen. Dank je wel Juriaan!

←  **Leen De Busser**
1 review

★★★★★ 6 maanden geleden

Ik kijk met dankbaarheid terug op de snowcoaching in Grindelwald. Het bracht me op plaatsen waar ik nooit eerder ben geweest, zowel vanbinnen, als vanbuiten, in het prachtige berglandschap. Een ervaring die er voor zorgt dat ik met een andere blik naar het leven kan kijken. Juriaan creëert een veilige setting, zodat je durft afdalen, zowel letterlijk van steilere hellingen, als figuurlijk tot in de dieptes van je ziel.

←  **Koen Vorst**
4 reviews

★★★★★ 2 jaar geleden

Net terug van de Snowcoaching in Grindelwald. Wat een fijne reis, Juriaan kan in een paar vragen zo snel tot de essentie komen. Elke dag hadden we een thema mee de sneeuw in. Omdat je op de piste zo 'op jezelf' bent, kan je er gelijk mee aan de slag. Echt een **cadeau** aan jezelf om deze reis te maken. Veel dank Juriaan voor de mooie dagen!





WAT ALS

Wat als je zodanig met jezelf in contact kunt zijn dat je niet alleen weet en voelt wat het juiste is om te doen, maar ook de moed hebt om daarnaar te handelen?

Na deze dagen heb je kraakhelder welke richting je op wilt en waarom je dat wilt. Je weet wat je te doen staat en hebt de handvatten om daarnaar te handelen. Oók wanneer dat lastig, ingewikkeld of uitdagend is.

Het werkt bovendien als een vliegwiel: Je raakt geïnspireerd en gemotiveerd om verder te gaan met wat je hier geleerd en ervaren hebt. Je creëert daardoor een structurele verandering.

DEZE COMBINATIE IS MAGISCH

*Er zijn in de natuur, de bergen en in het skiën /
boarden zoveel metaforen:*

- *Omgaan met overwachte omstandigheden*
- *Of met angst en spanning*
- *Grenzen leren voelen en aangeven*
- *Controle óf vertrouwen en overgave?*
- *Willen en moeten óf spelen en leren?*
- *Je lijf leren kennen en voelen*
- *De lijst is lang...*

Veel belangrijke lessen heb ik geleerd tijdens het skiën. De training en de groep maken het leerproces uniek en tot een blijvende herinnering.





Waarom en wat ik doe

Als je me nog niet kent: Mijn naam is Juriaan.
In mijn werk als huisarts ontdekte ik dat het merendeel van de klachten waarmee mensen komen, vooral een symptoom is van iets anders. Van iets wat er niet klopt in hun leven.

Oftewel je lijf slimmer is dan je hoofd en daar waar je met je hoofd geen nee meer kunt zeggen gaat je lichaam het voor je doen.

Dan kan het waardevol zijn om jezelf de vraag te stellen: “Stel dat dit er is VOOR mij, wat wil het me dan vertellen? Wat mag ik veranderen in mijn leven zodat het weer goed en kloppend is voor mij?”

A photograph of a group of skiers on a snowy mountain slope. In the foreground, a skier in a bright yellow jacket and dark pants is seen from the side, holding ski poles. Behind them, several other skiers in various colored gear (red, black, green) are standing or moving on the snow. The background shows a steep, snow-covered mountain peak under a hazy sky.

Buiten je comfortzone

We hebben allemaal hardnekkige patronen waarvan we weten dat ze niet werken, maar ze toch steeds weer blijven herhalen.

En als die patronen niet in beeld zijn dan gaan ze -zeker als het ongemakkelijk wordt- je keuzes, acties en dus ook je ***KWALITEIT VAN LEVEN*** bepalen.

Door buiten je comfort te stappen, worden deze patronen zichtbaar en kun je ze gaan ***DOORBREKEN*** en ***VERVANGEN*** voor iets dat beter werkt.

Deelnemers zeggen altijd: De training is direct en daardoor ook zo ***EFFECTIEF***. Er is geen kans om te ontsnappen. Tegelijkertijd eerlijk, liefdevol en betrokken. Alles op het ***JUISTE MOMENT***.

A photograph of a snowy mountain slope. In the foreground, a few skiers are visible, moving up the slope. The background shows a steep, snow-covered mountain peak under a blue sky with some clouds.

MIJN EIGEN ZOEKTOCHT

“Gevangen in de spagaat tussen goed voor mezelf zorgen en het goed willen doen in de ogen van de ander. Op zoek naar de erkenning en waardering en tegelijkertijd ook nog mijn eigen route kunnen volgen”.

Toen ik steeds meer mijn eigen keuzes ging maken, realiseerde ik me dat ik nooit iedereen tevreden kon stellen. En dat de behoefte aan veiligheid in combinatie met het verlangen naar groei en ontwikkeling niet zo goed samengingen.

Ik ontdekte dat ik bereid zou moeten zijn om afgewezen te worden. Om fouten te maken. Door mezelf steeds meer te leren dragen in het ongemak en mezelf te waarderen voor wie ik ben, kon ik steeds meer de beslissingen nemen die goed zijn voor mij. Zodat ik niet nog langer in theater bleef, maar kon groeien naar meer open en eerlijke, oprechte verbindingen. Verantwoordelijkheid kon nemen voor mijn eigen leven in plaats van mijn geluk en eigenwaarde afhankelijk te maken van de acties en reacties van anderen.

Vanaf daar zijn er dingen ontstaan die ik nooit had kunnen bedenken.

MIJN METHODE



01

STAP 1

- **Waar sta je nu?**

Wie ben jij? Welke patronen hanteer je?
Welke overtuigingen heb je? Als je die niet in beeld hebt, dan bepalen die al je keuzes, acties en dus ook je kwaliteit van leven.

De realiteit aankijken. En dat is confronterend soms.



02

STAP 2

- **Welke gevoelens wil je ervaren?**

Het gaat niet om wát je wilt, maar waarom. Welke gevoelens en emoties wil je ervaren?

Hoe ga je om met ongemakkelijke gevoelens? Hoe kun je die weer voor je laten werken in plaats van tegen je?



03

STAP 3

- **Wie wil je zijn?**

Die persoon die daar op de bergtop staat die jij graag zou willen zijn, wat is dat voor iemand? Welke keuzes maakt hij of zij?

Welke vaardigheden en eigenschappen bezit die persoon? En wat weerhoudt je daarvan in het hier en nu? Wat heb je nodig?

De lokaties

Grindelwald

ZWITSERLAND GRINDELWALD

- Maximaal 8 deelnemers
- Skitochten over de pistes en met de lift omhoog.
- Ochtend en avond coaching
- Overdag skiën / boarden
- Ervaring: minimaal rode piste
- Coach en gids: Juriaan

St Anton

OOSTENRIJK St ANTON

- Maximaal 12 deelnemers
- Skitochten offpiste
- Ochtend en avond coaching
- Overdag (tour-/offpiste) skiën
- Ervaring: minimaal zwarte piste
- 2 gecertificeerde skigidsen
- Coach: Juriaan

GRINDELWALD, ZWITSERLAND

Magische plek

Grindelwald is een sprookjesachtig dorp aan de voet van de Eiger en de Jungfrau. Twee imponerende bergen. Ik kom hier al heel veel jaren en het is áltijd rustig. Ook in het hoogseizoen.

Wat ik hier gaaf vind is dat het skigebied enorm **VEELZIJDIG** en **GEVARIEERD** is. Van steil en uitdagend tot heerlijk carvend tussen de bomen door. Hierdoor is het voor **IEDERE TYPE SKIËR** geschikt.

Wanneer skiën niet mogelijk is, kun je hier fantastisch wandelen. Kortom: **EEN MAGISCHE PLEK**.

We verblijven in hotel Central Wolter, wat perfect gelegen is en een aparte zaal heeft voor ongestoorde groepssessies. Uiteraard heb je een eigen kamer.





ST ANTON OOSTENRIJK

Groots en Uitdagend

St Anton is het perfecte gebied om offpiste te gaan. Met twee hoogst gecertificeerde skigidsen verkennen we het gebied. Dat betekent maximale kwaliteit rondom begeleiding en veiligheid. **JE KOMT OP PLEKKEN WAAR JE ANDERS NOOIT ZULT KOMEN.** Zowel fysiek als mentaal.

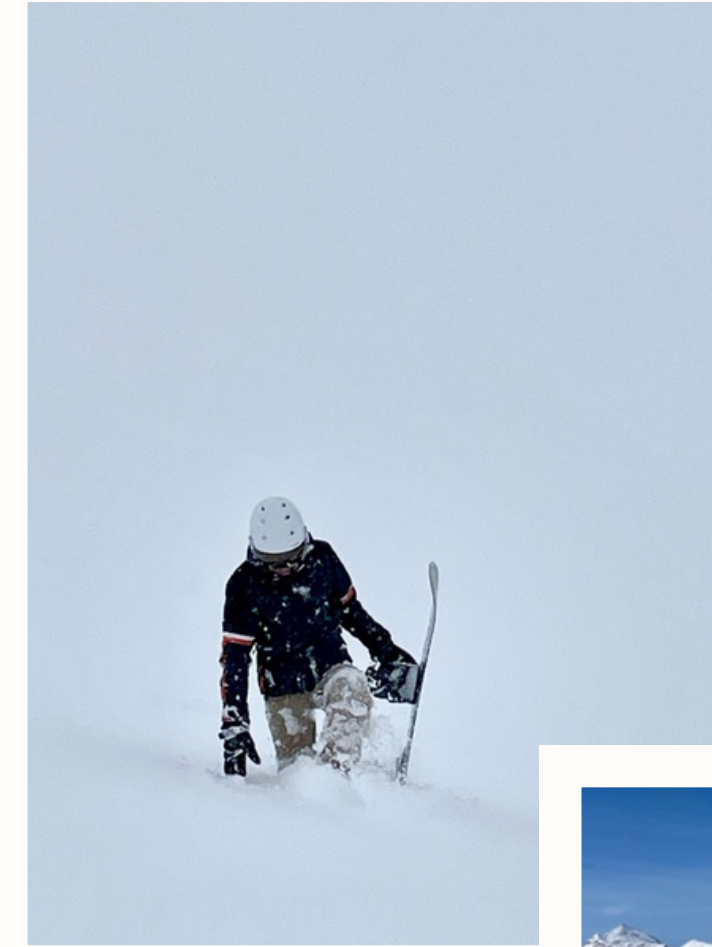
Offpiste ervaring is gewenst, maar niet noodzakelijk. Wel dien je moeiteloos een zwarte piste af te kunnen. We maken gebruik van zowel de liften als dat we met vellen onder de ski's naar boven lopen. Dat maakt deze week uitdagend op alle gebieden.

Een blijvende herinnering en
ONVERGETELIJKE ERVARING.

We verblijven in Hotel Barbara, wat net buiten St. Anton is gelegen. Rustig en toch centraal. Uiteraard heb je ook hier een kamer voor jou alleen.

DIT IS WAT JE KRIJGT

- ✓ *Ochtend en namiddag/avond intensieve coaching*
- ✓ *Overdag skiën / boarden. Geloof me:
Iedereen komt aan zijn of haar trekken*
- ✓ *Veel tijd ook voor individuele momenten*
- ✓ *Uiteraard ook ontspanning en veel plezier en humor :-)*
- ✓ *Je krijgt een paklijst en logistieke informatie*
- ✓ *Een gezamenlijke zoomcall om al je vragen te stellen*
- ✓ *Een vragenlijst en een korte call om je intentie helder te krijgen*



YVONNE DISSEL

*“Voor wie op zoek is naar DIEPGANG,
persoonlijke GROEI, skiën in een mooie
omgeving, dan is deze ervaring een
WAARDEVOLLE investering in jezelf
en dus een ABSOLUTE aanrader”*



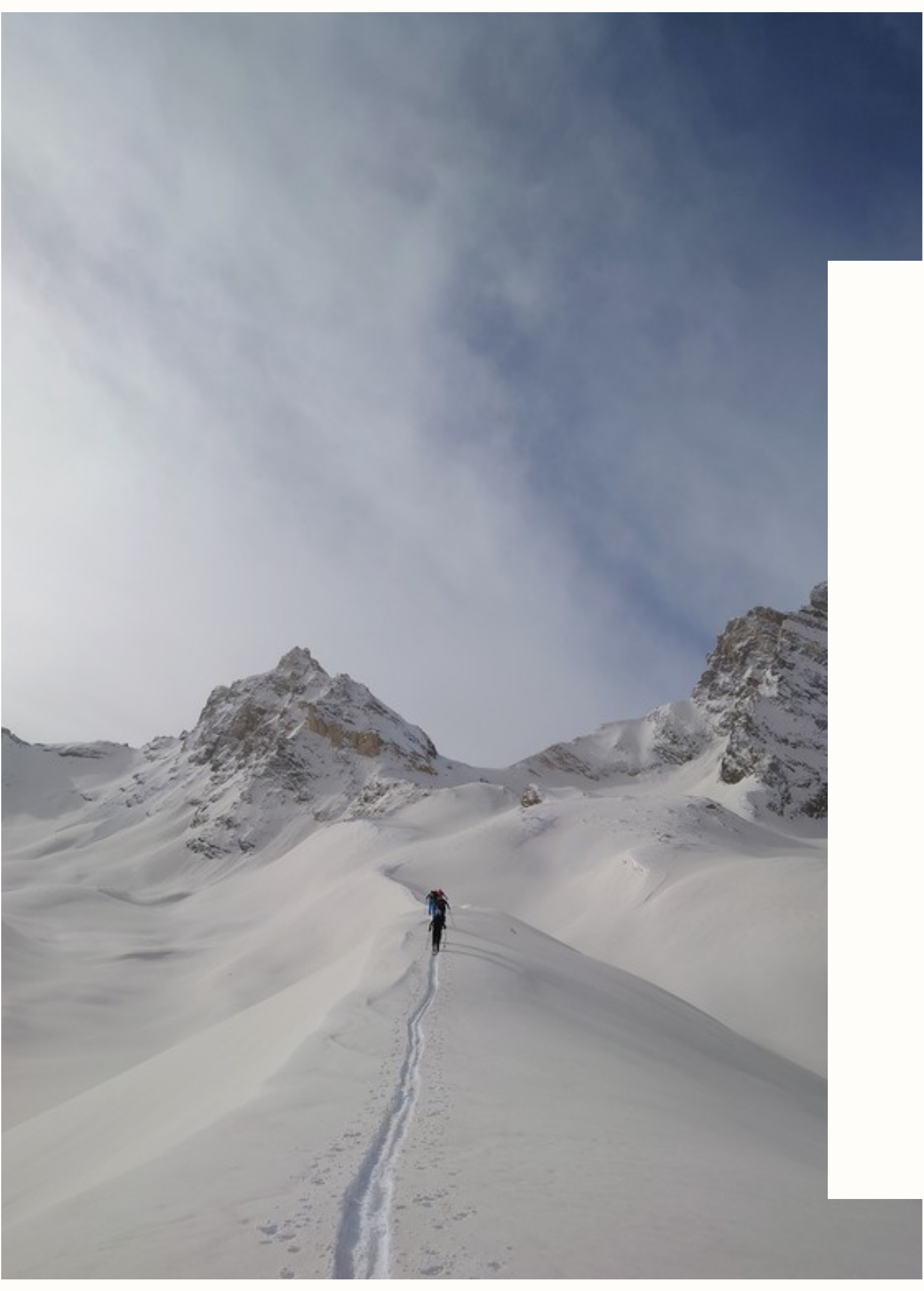
TESTIMONIAL:



Tamara Mihajlovic

Wat een fantastische reis! Wat heeft dit mij veel gebracht. Bedankt voor dit bijzondere proces en de inzichten die het mij gegeven heeft. Deze reis is een cadeau aan jezelf. Ik kan het iedereen aanraden, in elke fase van hun leven



A photograph of a person skiing down a vast, snowy mountain slope. The skier is a small figure in the distance, leaving a trail in the snow. The mountain peaks are visible in the background under a cloudy sky.

TESTIMONIAL:



Marc van Lammeren

De snowcoaching van Juriaan was voor mij life changing. Ik zocht een magic bullet en kreeg krachtige inzichten waarmee ik de regie over mijn leven terugneem. Juriaan is in deze hele training je gids: Hij is mild en 100% helder in zijn feedback. Hij was tijdens het skiën beschikbaar voor vragen, waardoor elk moment waardevol is. Voor mij 10 sterren waard!

FAQ

De meestgestelde vragen en hun antwoorden op een rijtje

Q. HOE WEET IK OF IK VOOR ZWITSERLAND OF VOOR OOSTENRIJK GA?

Meest handig is om bij twijfel te bellen. Zwitserland is gaaf voor iedereen die rood af kan, met de lift omhoog, een gave ervaring wil een prachtige en relaxte omgeving. Oostenrijk is iets uitdagender en vraagt meer skiervaring.

Q. MOET IK DE HEEN- EN TERUGREIS ZELF REGELEN?

Ja. Je krijgt de mogelijkheden per auto, trein en/of vliegtuig. Er komt een appgroep zodat je eventueel onderling met elkaar kunt afstemmen hoe te reizen.

Q. SKIHUUR, SKIPAS ETC, HOE ZIT DAT?

Als je geen eigen materiaal hebt dan kun je uiteraard huren. We begeleiden je in dat proces. Skipas kun je op locatie regelen. Overige vragen kunnen we altijd bellen.



INFO EN PRIJZEN

Zwitserland, Grindelwald: 6 tm 11 maart 2027

€ 3500,00

Early Bird voor 31 december: € 3250,00 (zakelijk ex btw).

Inclusief 5 overnachtingen, eigen kamer, ontbijt en diner, coaching en support voor en na de snowcoaching.

Exclusief heen-/terugreis, skipas en evt huur materiaal. Lunch is voor eigen rekening.

Oostenrijk, St Anton: 13 tm 18 maart 2027

€ 3850,00

Early Bird voor 31 december: € 3500,00 (zakelijk ex btw).

Inclusief 5 overnachtingen, eigen kamer, ontbijt en diner, coaching en support voor en na de snowcoaching, *begeleiding hoogst gecertificeerde skigidsen.*

Exclusief heen-/terugreis, skipas en evt huur materiaal. Lunch is voor eigen rekening.





SNOWCOACHING EXPEDITIE

*Ben je klaar om je leven letterlijk
naar een hoger niveau te brengen?*

*Een ONVERGETELIJKE ervaring en
blijvende VERANDERING*



Dank je wel

Dit voorstel is met veel liefde, aandacht en passie gemaakt. Je staat op het punt om een belangrijke investering te doen in jezelf. Dat verdient ook de aandacht die daarbij hoort. Dus bij vragen: weet je welkom.

Warme groet, Juriaan

www.dokterjuriaan.nl/snowcoaching

info@dokterjuriaan.nl

06-23267734

Intakeformulier: [Klik hier](#)