EXPEDITIE WERKGELUK! #3

woensdag 20 mei t/m maandag 25 mei 2026

MÁLAGA, SPANJE

HOE WERKGELUKKIG BEN JIJ?

Haal jij op dit moment alles uit jezelf wat er in je zit?
Zit jij qua werk op de juiste plek? Doe jij precies die dingen in je leven waar je blij van wordt? Of denk je weleens mwah… ik kan meer, ik wil wat anders, het is tijd voor verandering.

Diep van binnen weet je dat er meer mogelijk is.
Maar wat precies? En hoe? Waar begin je? Wat houdt je tegen?

In de waan van de dag is er vaak geen tijd om hier bij stil te staan. Je dag zit vol met afspraken en verplichtingen. Voor je het weet is er weer een week voorbij. Een week wordt een maand en een maand wordt een jaar. En zo struggle je door, terwijl je diep van binnen voelt dat het anders kan. Misschien wel anders moet.

IN HET KORT...

Als je jezelf hierin herkent, dan vertellen we je graag meer over Expeditie Werkgeluk!.

Expeditie Werkgeluk is een zesdaags programma waarin je vertraagt, reflecteert, oplaadt en ruimte maakt voor wat er écht toe doet. Je bent uit je dagelijkse omgeving en door het programma ben je in staat om antwoord te geven op de vragen die al langer in je leven. Waar word ik écht gelukkig van? En wat kan ik doen om mijn dromen te verwezenlijken?

We verblijven in een prachtige villa in Málaga (Spanje) met zwembad in een rustige omgeving waar alles aanwezig is om te kunnen relaxen.

Na deze zes dagen ga je uitgerust naar huis met veel inspiratie en heb je inzichtelijk welke stappen jij mag gaan zetten. Ook heb je voor jezelf in kaart gebracht wat jij nodig hebt om je voornemens vast te houden in het dagelijks leven.

Mocht je daarbij een steuntje in de rug kunnen gebruiken, dan is er de mogelijkheid om één of meer coachsessies / loopbaansessies na het retreat in te plannen.

Datum: 20 t/m 25 mei 2026

Locatie: Villa Fahala, Málaga

We werken met een kleine groep van maximaal 8 deelnemers

NA EXPEDITIE WERKGELUK!...

- Weet je wat voor jou écht belangrijk is in werk en leven en welke (werk)voorwaarden daarbij passen;
- Heb je helder wat jouw unieke kwaliteiten en drijfveren zijn en hoe je die kunt inzetten voor meer betekenis en impact;
- Zijn je dromen en verlangens zichtbaar geworden én haalbaar;
- Herken je jouw belemmerende patronen en weet je hoe je ermee om kunt gaan;
- Begrijp je wat jouw lichaam nodig heeft qua voeding, beweging en rust;
- Heb je routines geleerd die bijdragen aan jouw dagelijkse energie, gezondheid en werkplezier;
- Heb je een persoonlijk plan in handen én het vertrouwen om jouw eigen koers te volgen.

HET IS TIJD
OM TIJD TE MAKEN

EXPEDITIE WERKGELUK!

UIT DE KOFFERS VAN... ASTRID, ANIKA, TESSA & MICHÈLE

Wat een avontuur, een cadeautje. Een paar dagen helemaal er uit en aan de slag met jouw vraag. De combinatie van denken & doen, ontspanning & inspanning, bewust & onbewust, locatie & sfeer en nog zoveel meer. De indeling van de dagen, yoga, schrijfopdrachten, coaching, wandelen en het heerlijke eten nemen je stap voor stap mee op jouw reis. Voor mij heeft inzicht en vertrouwen gegeven om mijn eigen weg te kiezen, tijd om in beweging te komen! Te doen waar ik gelukkig van wordt. Een ervaring om niet te vergeten.

Tessa Zwolle | Adviseur Kwaliteit

Doe dit! Ga heen! Dit is het beste kado dat je jezelf kan geven als je (een klein beetje) vast zit in je leven. Josee & Corrien hebben een geweldig programma samengesteld, bereid je voor op ALL THE FEELS maar ga naar huis met de real deal, een droom van een plan voor JOUW leven!

Anika Postma | Ondernemer

Met een bang hart vertrok ik naar Malaga, een koffer vol verwachtingen maar het onbekende gaf onzekerheid. Wat ben ik blij dat ik dit avontuur ben aangegaan! Met de persoonlijke begeleiding van Josée en Corrien overtrof het zelfs mijn verwachtingen. Het programma was perfect in balans en de persoonlijke toets die ze toepassen op alles (maar dan ook echt alles) maakt het plaatje compleet. Dank je wel voor deze memorabele dagen!

Michele Bertels | HR Specialist

Josée en Corrien hebben met veel passie en liefde 5 super bijzondere dagen verzorgd waarin ik zelfkennis, ontspanning en bewustwording over eten met veel plezier heb opgedaan. Door de opbouw van het mooie programma leiden ze je stap voor stap door het proces heen. Ze geven je handvatten en ideeën mee die je verder (kunnen) helpen in de zoektocht op het (professionele) pad dat je loopt. Dit alles in een veilige en mooie omgeving… Mijn deelname aan Expeditie Werkgeluk was een feestje voor mijzelf!

Astrid Smits | Zelfstandig Reisadviseur

HET PROGRAMMA

Start doing what you love most! Het programma is gericht op het proces om je dromen en verlangens werkelijkheid te laten worden. Door kraakhelder te krijgen wat je dromen en verlangens zijn en door te werken aan je ‘Yes! ik ga dit fixen’ mindset, kom je in beweging en ben je in staat om je hart te volgen en de juiste stappen te zetten. Om zo alles uit jezelf te halen en jouw mooiste leven te leven!

Ontdek je superpowers

Alles begint met zelfinzicht. Door te ontdekken wat jouw unieke superpowers zijn en te onderzoeken wat jou drijft (jouw WHY) wordt helder wat er allemaal voor je mogelijk is en waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Wat is het verschil dat jij wil maken? Waar wil jij aan bijdragen? Hoe wil jij de wereld mooier maken? En daar blijft het niet bij. Want als je goed weet wat je wilt, weet je ook wat je te doen hebt om daar te komen. En wordt in actie komen een eitje én leuk!

Manifesteren?

Visualiseren, focus en positieve vibes!

Heb je weleens gehoord van de term manifesteren? Vast wel. Op het moment is het een hype. Sommige mensen zweren erbij, anderen vinden het een zweverig en vaag iets. Dat snappen we. Zeker wanneer je werk of leven op dit moment geen feestje is, lijkt het misschien wel onmogelijk om jezelf daar uit te manifesteren. Toch spelen onze gedachten een ontzettend grote rol in hoe ons leven uiteindelijk loopt. En daar zit jouw invloed.

Tijdens Expeditie Werkgeluk! leer je hoe dit werkt en nemen we je mee in hoe jij met het sturen van jouw gedachten je dromen en verlangens kunt waarmaken. En ja, sommige mensen noemen dit manifesteren. Wij hebben het over visualiseren, focus houden, luisteren naar je intuïtie en de kracht van positiviteit. Op een niet zweverige manier, met beiden voeten op de grond. En lekker praktisch.

‘Ok, dit klinkt interessant...’

Echte inzichten ontstaan wanneer je jezelf de tijd gunt om stil te staan. Door afstand te nemen van de drukte van alledag, creëer je ruimte om te ontdekken en te onderzoeken wat er in jou leeft. Juist daarom is het zo waardevol om even uit de waan van de dag te stappen, naar een plek zonder afleiding, waar je echt tot rust komt.

Waar kan dat beter dan in de prachtige natuur onder de Spaanse zon? Wij geloven in de juiste balans tussen ontspanning en actie. Relaxen in de vorm van stilte/ meditatie, yoga en genoeg tijd om te lezen en te schrijven in je journal. Of door te hiken bij zonsondergang en te genieten van een heerlijke massage. De actie zit in het volgen van verdiepende workshops, creatieve opdrachten, één op één coaching en inspiratiesessies, uiteraard gericht op het proces om jouw dromen en verlangens werkelijkheid te laten worden.

In verbinding met jezelf

Tijdens het programma leer je routines die je helpen om meer in verbinding te zijn met jezelf. Iedere ochtend wekken we je op hetzelfde tijdstip om te starten met een korte meditatie in het ochtendzonnetje en vervolgens een yoga sessie of workout.

Nadat je een gezond, lekker en vers ontbijt hebt genuttigd, volg je een workshop of een inspiratiesessie. De middag is voor het ontspannen (een wandeling, massage, zonnen, zwemmen of lekker lezen) of je hebt jouw persoonlijke coachsessie.

Na het diner sluiten we de dag af met meditatie gericht op dankbaarheid of we luisteren naar muziek of een gedicht. Soms delen we wat we geleerd hebben. Of je hebt de avond lekker voor jezelf. En dit allemaal onder de prachtige sterrenhemel van Málaga.

Move your mountain

Tijdens je persoonlijke coachsessie en tijdens de inspiratiesessies met de loopbaan & life coach ontdek wat je nodig hebt om jouw dromen en verlangens realiteit te laten worden. Heb je voldoende zelfvertrouwen? Hoe ga je om met beperkende gedachten (ik kan het niet, ik ben het niet waard, ik zal nooit slagen). Hoe kun je deze gedachten ombuigen? Heb jij de mindset die je nodig hebt om doelen te bereiken?

Tijdens deze sessies wordt gewerkt met NLP, Voice Dialoque, Motivational Interviewing, Clifton Strengths Finder, Transactionele Analyse, Systemisch Werk, Intuïtief schrijven en verschillende opdrachten vanuit de Positieve Psychologie.

BODY, MIND & SOUL

WORKSHOPS

Iedere dag volg je met de groep een verdiepende workshop of een inspiratiesessie gericht op het proces om jouw dromen en verlangens werkelijkheid te laten worden.

ONTSPANNING

Een massage, yoga, een hike door de natuur, sporten, lezen, zwemmen, zonnen, schrijven. Hoe ontspan jij het liefst? Het is allemaal mogelijk. De keuze is aan jou!

COACHING

Move your mountain. Tijdens je persoonlijke coachsessie ga jij met een loopbaan & life coach 1 op 1 aan de slag met dat wat jij nodig hebt om je doelen te bereiken.

REFLECTIE

Er is genoeg 'me time' om te schrijven in je journal, te mediteren of te lezen. In de avonden hebben we het over dankbaarheid, luisteren we muziek of delen we opgedane inzichten. Of je hebt de avond lekker voor jezelf. Onder de sterrenhemel van Málaga.

EEN DAG UIT EXPEDITIE WERKGELUK!

08:00 uur	Miracle morning
08:30 uur	Sunrise Yoga
10:00 uur	Gezond ontbijt
11:00 uur	Inspiratiesessie What’s your why?
14:00 uur	Gezonde lunch
15:00 uur	Vrije tijd / coaching / werken in je werkboek
19:30 uur	Gezond diner
21:00 uur	Loslaatritueel met kampvuur
22:30 uur	Bedtijd

Ben je benieuwd naar het volledige programma? Laat het ons weten, we sturen het graag naar je op!

DE BESTE VERSIE VAN JEZELF

We leven in een tijd waarin er veel van ons gevraagd wordt. We houden veel ballen in de lucht, krijgen iedere dag veel prikkels te verwerken en worden uitgedaagd om goede prestaties neer te zetten. Dit vraagt om stabiliteit en een gezonde balans.

Rust en overzicht in je hoofd en een gezond lichaam zorgen ervoor dat je veerkrachtig bent, dat je met positieve energie in het leven staat en het helpt je te dealen met de tegenslagen die we allemaal op ons pad tegenkomen.

Tijdens Expeditie Werkgeluk! besteden we hier veel aandacht aan. Je ontdekt hoe je goed voor jezelf kunt zorgen doordat je inzicht krijgt in jouw persoonlijke lichaams- en vitaliteitsprofiel. Zo weet je wat jouw lichaam nodig heeft om goed te functioneren.

Ook staan we stil bij hoe je alles wat je leert en je jezelf voorneemt, kunt blijven toepassen wanneer je terugkeert naar je dagelijks leven. Zodat jij altijd de beste versie van jezelf kunt zijn, waar en met wie je ook bent.

UIT DE KOFFER VAN... WIETSKE

Vijf dagen alleen weg van huis, op naar het onbekende. Ik keek er zo naar uit om meer zelfinzicht te krijgen, nieuwe dingen te leren en mijn talenten beter te begrijpen. Met (toen nog) onbekende vrouwen gingen we dit avontuur aan en wat was het bijzonder! Een praktisch programma, met beide voeten op de grond en veel buiten zijn, daar hou ik van. De omgeving was fantastisch. Boven op een berg, waar volledige rust was, waar je ook keek. Zon, koud, regen, wind, onweer…alles kwam langs deze dagen.
De lichtflitsen van het onweer waren indrukwekkend in de bergen.

Tijdens deze dagen was er veel ruimte om stil te staan en is goed te voelen wat belangrijk is. Wat zijn mijn werkvoorwaarden, waar droom ik van en hoe blijf ik in balans? Iedere dag kwam er meer inzicht door de verschillende workshops, inspiratie sessies en coaching sessies. Door de afwisseling in het programma waar ook ontspanning, voeding en beweging belangrijk waren kwam alle informatie veel beter binnen. Welke doelen stel ik voor het komende jaar en vooral hoe kom ik daar. Door te reflecteren, feedback te krijgen en een persoonlijk ontwikkelplan te maken heb ik voldoende handvatten om aan de slag te gaan.

Wietse Riemersma | Manager Facilitair & Gastvrijheid

HET TEAM

CORRIEN (BEGELEIDER)

Corrien werkt sinds 14 jaar als teamcoach, coach, loopbaanbegeleider en trainer. Op een interactieve manier en met een open, warme en nuchtere houding helpt zij mensen om de prik weer terug te krijgen in hun leven en werk. Wat is prik? Uitstralen dat je lekker in je vel zit en doet waar je blij van wordt. Sinds 2020 woont Corrien samen met Cees in Spanje. Daar werkt zij als vaste begeleider/coach én masseur tijdens retreats en workations. Regelmatig vliegt zij naar Nederland voor teamsessies, coachings, trainingen en om haar familie en vrienden te zien.

JOSÉE (BEGELEIDER)

Josée is Noloc Register Loopbaanprofessional, coach, trainer en spreker. Ze begeleidt professionals die bewustere keuzes willen maken in werk en leven—met werkgeluk als rode draad. Soms als inspirator of spiegel, soms als schop onder je kont of steuntje in de rug. Onder de naam Waanzinnig Werk startte ze acht jaar geleden haar eigen praktijk in hartje Dordrecht—een droom die al veertien jaar borrelde. Ze woont in Dordrecht met haar man, twee kinderen en hun hond, waar ze haar mooiste leven leeft (en anderen helpt hetzelfde te doen).

CEES (CHEF)

Cees zijn loopbaan startte in Rotterdam, waar hij in bars en restaurants werkte. Serveren, achter de bar en vooral: zorgen dat iedereen zich welkom voelde. Daar leerde hij hoe je een fijne sfeer voor gasten creëert én echt contact maakt met mensen. In 2018 verhuisde hij naar Spanje waar hij nieuwe uitdagingen aanging. Zo runde hij een glamping in Alicante en later een eigen retreatcentrum in Málaga. Hij stond steeds vaker in de keuken en zo ontdekte hij zijn passie voor het bereiden van gezonde en smaakvolle gerechten. De gerechten van Cees zijn een lust voor het oog, een echt feestje op je bord. Met zijn creativiteit en liefde voor puur eten laat hij je ervaren hoe jij gezonde keuzes kunt maken waar je lijf blij van wordt.

SARINA (YOGA DOCENTE)

Sarina combineert yoga, ademhaling en beweging om mensen fysiek én mentaal in balans te brengen. Haar sessies helpen je om aanwezig te zijn in het moment, blokkades los te laten en je innerlijke kracht te ontdekken. Ze creeert een veilige en speelse omgeving waarin je jezelf mag uitdagen. Sarina heeft haar retreats 8 jaar lang op Ibiza gegeven. Toen ze 3 jaar geleden voor de eerste keer in de regio Malaga was om één retreat te geven en een beetje rond te reizen, is zij vervolgens nooit meer weg gegaan. Ze woont nu in Fuengirola.

UIT DE KOFFERS VAN... DANA & REBECCA

Expeditie werkgeluk is een aanrader voor iedereen die meer balans wilt creëren in het leven, wilt onderzoeken wat zijn of haar drijfveren zijn en geïnspireerd wilt worden om stappen te maken in persoonlijke groei. Corrien en Josée weten op een hele vertrouwde, enthousiaste en ontspannen manier een veilige sfeer te creëren waar persoonlijke ontwikkeling centraal staat. De perfecte combinatie tussen theorie (inspiratiesessies), sport, natuur, spiritualiteit, gezond eten en vrije tijd zorgen dat dit een retraite is waar je geweest wilt zijn! De kleine groep zorgde voor genoeg aandacht. De één op één coaching is van grote meerwaarde gezien de kennis en kunde van de coaches. Met als kers op de taart de waanzinnige omgeving, villa, heerlijke eten, lieve mensen en gezellige honden. Al met al een prachtige ervaring!

Dana Janssen | Accountmanager

De retraite naar Malaga, op zoek naar werkgeluk! Dat is gelukt, wauw! Van niet wetende welke richting ik op wilde is daar alles helder en duidelijk geworden. Door de pure ontspanning van yoga, meditatie en dat er zo lekker voor je gekookt wordt kom je tot rust en bezinning. Je hebt tijd en ruimte om tot jezelf te komen, om aan het werk te zijn met jezelf en alleen maar over jezelf hoeft na te denken!

Het programma zit zo goed in elkaar dat je per stapje wordt meegenomen in jouw proces. Niet te vergeten de knuffel honden, de stilte hiking en de hike naar de waterval! Het heeft allemaal bijgedragen aan die bezinning en het doel waarvoor ik ben meegegaan. Op naar een nieuw avontuur!

Rebecca Ringeling | Interieurstyliste in opleiding

DE LOCATIE: VILLA FAHALA

In het hart van Andalusië, op 20 min. van Málaga Airport en Málaga-stad en 35 min. van Marbella, ligt heel toegankelijk de mooie Villa Fahala tussen 3 authentiek Spaanse bergdorpen.

De villa heeft een adembenemend uitzicht over de groene Fahala-vallei met 2 schilderachtige witte dorpjes op de achtergrond. Ieder moment van de dag kleurt de vallei anders.

Het is een villa waar je tot rust komt, waar het geluid van de vogeltjes klinkt, waar een relaxte sfeer hangt, waar niks moet en veel mag, waar je geniet van de styling, van luxe bedden, van een kopje koffie op een van de vele terrassen tussen de olijfbomen of heerlijk in de zon aan het zwembad met een fantastisch uitzicht.

KOSTEN & DETAILS

Je deelname aan 'Expeditie Werkgeluk!' bedraagt 2.200 euro exclusief BTW (voor particulieren inclusief BTW)*.

Dit is inclusief:

- 5 overnachtingen in Villa Fahala (privékamers zijn op aanvraag aanwezig)
- Iedere dag een ontbijt, lunch, gezond tussendoortje en diner
  Alles vers en vegetarisch (desgewenst vegan)
- 4 verdiepende workshops en inspiratiesessies
- Leefstijladvies op basis van jouw lichaamstype
- 1 persoonlijke coachsessie (90 minuten)
- Dagelijkse stiltemomenten en meditaties
- Verschillende vormen yoga & work-outs
- Werkboek Expeditie Werkgeluk!
- Een talentenscan (CliftonStrengts)
- Sunsethike door de natuur onder begeleiding gids Andy
- Transfer van Málaga Airport naar Villa Fahala

Optioneel bij te boeken: een ontspanningsmassage van 60 minuten (€60,-).
Exclusief: vliegreis en eventueel extra coachsessies in Nederland

*Wanneer je voor 31 december 2025 boekt, ontvang je 10% korting op je deelname aan Expeditie Werkgeluk!.

*Tip! Sommige werkgevers verstrekken een Persoonlijk Opleidingsbudget (POB). Dit retreat is gericht op persoonlijke ontwikkeling. Het kan zijn dat je werkgever je deelname gedeeltelijk of volledig kan vergoeden. Raadpleeg je werkgever en informeer naar de mogelijkheden.

INTERESSE?

Heb je interesse om deel te nemen aan 'Expeditie Werkgeluk!'? Leuk!
We ontvangen jouw aanmelding graag via info@waanzinnigwerk.nl.

Na je aanmelding plannen we een intakegesprek met je in om kennis met je te maken. Ook kun je dan al je vragen stellen die wellicht in je borrelen. Dit intakegesprek is gratis en vrijblijvend.

Wil je eerst meer informatie ontvangen voordat je je aanmeldt?
Ook dat kan natuurlijk! Neem dan contact met ons op.

Wil je graag meedoen, maar komt de datum niet uit?
Laat het ons weten — we denken graag met je mee over een passende oplossing. Samen kijken we hoe we jou kunnen ondersteunen in het vergroten van jouw werkgeluk.

Corrien: 06-23056856, corriendejongh@gmail.com
Josée: 06-18549487, info@waanzinnigwerk.nl

FAST BIRD KORTING

Voor de snelle beslissers hebben we een mooie korting in petto! Als je voor 31 december a.s boekt, ontvang je 10% korting op je deelname aan Expeditie Werkgeluk!.