

A scenic view of a coastal cliff in Portugal. The cliff is made of light-colored, layered rock. At the base of the cliff, there is a sandy beach. The water is a vibrant turquoise color, with white foam from the waves washing onto the shore. The sky is a clear, bright blue. In the background, some green trees and a small town are visible on the cliff top.

UNFOLD



PORTUGAL

14-19 SEPTEMBER 2026





TO UNDERSTAND THE JOURNEY, YOU HAVE TO CONNECT TO YOUR SHADOW SIDE.

6 daags programma

Een speciaal programma voor ondernemers, zelfstandigen en leidinggevenden.

Open voor meer zelfbewustzijn.
Open voor het ontwikkelen van een diepere connectie met jezelf en anderen. Van op afstand aan jezelf en je zaak werken.

Herken je dit?

- Je hoofd zit vol to-dolijsten, maar je mist helderheid of rust.
- Je verlangt naar tijd voor jezelf, om te ademen, te voelen en opnieuw te verbinden.
- Je voelt je verantwoordelijk voor alles en iedereen, behalve jezelf.

Unfold yourself in het prachtige Portugal.



Waarom deelnemen?

- Omdat je voelt dat het tijd is om los te laten wat je niet meer dient
- Omdat je verlangt naar dieper contact met jezelf en jouw essentie
- Omdat je wil vertragen, herbronnen en groeien
- Omdat je uit je comfortzone wil stappen

**CONNECT YOUR BODY,
MIND AND SOUL.**





Thema: balans tussen lichaam, geest en ziel

Deze editie van de Unfold Trip staat in het teken van ontmoeten en herinneren wie je bent en wat je kan zijn.

We verkennen de regio rond Faro Portugal, én onszelf. In zachtheid en zonder oordeel. We laten oude patronen los die niet langer passen bij wie we vandaag zijn. En we maken ruimte voor een diepere rust. We gaan op zoek naar wat onze schaduwzijde is, wat ons belemmert in het dagdagelijkse leven en wat ons echt gelukkig maakt.

Tijdens deze Unfold Trip nemen we niet enkel afstand van onze dagelijkse drukte, maar maken we ruimte om écht te luisteren. Naar ons lichaam, naar ons hoofd en naar dat stille stukje in ons dat we soms vergeten: onze ziel.

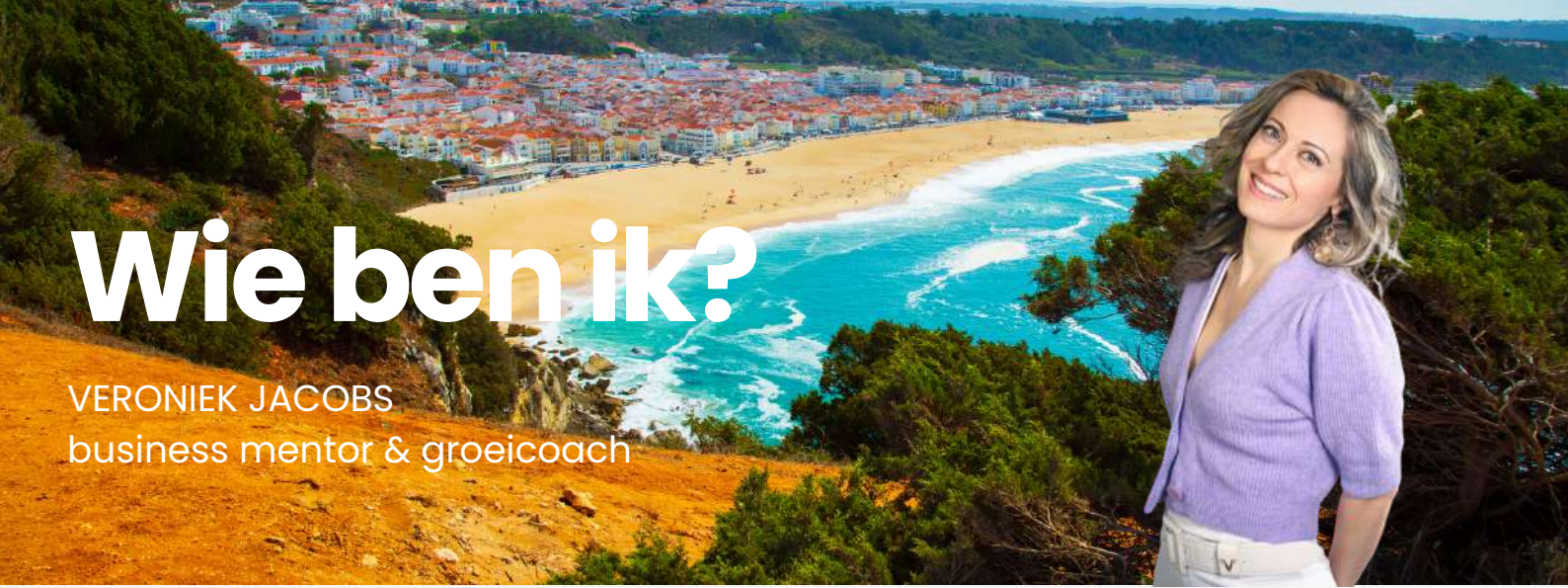
Deze reis is een thuiskomst. Geen prestatie, geen verwachting, gewoon jij, in verbinding met wat echt telt.

Wat kan je verwachten?

- Toegankelijke yoga, workout en pilates op inspirerende plekken
- Meditatie- en ademhalingssessies: momenten om los te laten en te bekrachtigen
- Bewuste wandelingen in de natuur: Stilte, reflectie en tijd voor jezelf
- Verbinding met gelijkgestemden
- Een helende plek, gedragen door natuur, eenvoud en schoonheid
- Veel plezier en inzichten

A scenic view of a coastal town built on a cliff overlooking a sandy beach under a blue sky with clouds. The town features white and yellow buildings with red-tiled roofs, some with balconies. The cliff is yellowish-brown with some greenery. The beach is golden sand with a few people walking. The sky is bright blue with large white clouds.

**AS A LEADER THE FIRST
PERSON I NEED TO LEAD IS
ME. THE FIRST PERSON
THAT I SHOULD TRY TO
CHANGE IS ME.**



Wie ben ik?

VERONIEK JACOBS
business mentor & groeicoach

Veroniek Jacobs is een ervaren consultant, trainer en mentor met een specifieke focus op persoonlijke ontwikkeling (groei) bij startende ondernemers tot ervaren ondernemers. Vanuit haar ingenieursopleiding heeft ze een zeer analytische blik en waarneming waardoor er snel resultaten worden geboekt.

Zij faciliteert en coacht mensen in groeitrajecten (zowel omzet, marge als levenskwaliteit). De combinatie van de 'zachte menselijke kant' met de harde business kant maakt haar methodiek uniek.

De rode draad doorheen haar activiteiten is passie voor groei van mensen en bedrijven om zo een betere leefwereld te creëren waarin er meer bewust geleefd wordt en waarin iedereen in zijn kracht zit.

Haar manier van werken is gegroeid vanuit diverse disciplines: ervaring, NLP, verbindende communicatie, positieve psychologie, familieopstellingen, Insights Discovery,...

Leren voelen en meer bewust je lichaam connecteren met je brein wil ik verder uitdragen.

Veroniek zegt: "in de coachingtrajecten die ik doorloop met mijn cliënten heb ik al duizenden mensen zien transformeren en daarmee de kwaliteit van hun leven aanzienlijk zien verhogen. Ongelofelijk hoe een zetje in de rug zo'n grote impact kan hebben. Stuk voor stuk ervaren zij nu meer levensgeluk, zelfliefde, zelfvertrouwen, positiviteit en energie. Zij hebben betekenis gegeven aan hun leven en hebben er bewust voor gekozen om het leven met beide handen aan te grijpen; Ze kunnen hun echte dromen nu doen uitkomen! "

**LOG OUT.
SHUT DOWN.
RECONNECT.**





Waarom inschrijven?

Misschien voel je het al even kriebelen. Een zacht duwtje vanbinnen dat zegt: er mag iets veranderen. Je verlangt naar rust, naar eenvoud, naar meer jezelf zijn. Maar je weet ook: dat gebeurt niet vanzelf. Soms vraagt het moed om te vertragen. Om even stil te staan bij waar je staat.

En net daarom is deze reis er. Want in de vertraging zit de magie. In de natuur, in de stilte, in de ontmoeting met andere personen die net als jij voelen dat het anders mag.

Als je meegaat, kies je bewust voor jezelf. Voor jouw welzijn. Voor de ruimte om opnieuw te voelen wat jij nodig hebt.

Wat zijn de resultaten?

- Je voelt je helderder, rustiger en krachtiger
- Je leert tools die je kan toepassen in je dagelijks leven
- Je voelt meer verbinding met jezelf en je missie
- Je ervaart fysieke ontspanning én mentale ruimte
- Je keert geïnspireerd en opgeladen terug naar je werk en je leven

Je komt opgeladen terug, verbonden met je intuïtie, én met praktische tools om je innerlijke rust vast te houden. Je lichaam voelt lichter, je hoofd helderder.

En je ziel? Die glimlacht.



**MEDITATION IS THE PERFECT
OPPORTUNITY TO LISTEN TO
THE UNSPOKEN WORDS.**





Programma

Het traject bestaat uit 6 contactdagen, van 14/09 tot 19/09/2026.

Vertrek in Charleroi: 14/09 06:26 – 08.20u aankomst Faro.

Vertrek 19/09 om 13.20u – 17:10u aankomst.

Een moment van pauze uit de hectische wereld waar we in leven, om tot rust te komen en nieuwe inzichten te verwerven. Klinkt toch heerlijk, niet? En dat allemaal in het prachtige Portugal. De plek om je batterijen weer helemaal op te laden, in een huis met een prachtig uitzicht en een toffe sfeer.

Prijs

De prijs omvat accommodatie, vluchten, dagelijkse activiteiten, coaching, eten, autoverhuur, ...

€ 3200 excl. btw

Plaatsen zijn beperkt en prijzen zijn onder voorbehoud (vluchten kunnen veranderen in prijs), schrijf je snel in.

veroniek@theartofgrowing.be – 0491166791

[IK SCHRIJF ME IN](#)