

# 4 dagen surfen als motor voor persoonlijke groei



# PopUp



## Iets voor jou?

Wil je leren surfen en jouw persoonlijke groei een boost geven?

Dan is PopUp (18-99) misschien iets voor jou! Via een PopUp spring je als surfer recht op de plank. In dit dynamisch moment onderneem je actie, kies je richting en krijg je sturing over de surfplank.

## Doelen

- Je surft zelfstandig
- Je verwerft inzicht in je persoonlijkheid en drijfveren
- Je maakt bewuster verbinding met jezelf en je doelen
- Je ontdekt de positieve effecten van surfen op jouw lichaam en gemoed
- Je voelt je rustiger en evenwichtiger

## Begeleiding

Ine Debo en Liselotte Oyen zijn sport-, bedrijfs- en klinisch psycholoog, loopbaancoach en MBTI- en RMP-gecertificeerd. Via een cocktail van surfen, reflectie en workshops bieden ze jou de nodige kaders en gepaste uitdagingen om jouw persoonlijke doelen te bereiken.

## Praktisch

Dag 1: vrijdag 24 mei 2024

Dag 2 en 3: vrijdag 7 en zaterdag 8 juni 2024

Dag 4: vrijdag 23 augustus 2024

Locaties: Surfing Elephant, Wenduine. Verblijf 2-daagse in De Haan.

Prijs: 540 euro (incl. verblijf, maaltijden, surflessen, materiaal, begeleiding)

Max. 10 deelnemers

**MEER INFO?**

Bel of mail ons



0474/86.40.10



monstergolfvzw@gmail.com  
www.monstergolf.be



PopUp is een traject van Monstergolf in  
samenwerking met Ine Debo