

Referenties Casa Roca, Spanje

Kim Schofaerts, adviseur, bestuurder er trainer

Na een prachtige route langs de kust, rijd je via een dorpje de natuur in. Via een kronkelige asfaltweg kom je op een onverharde weg. In de verte ruige rotsen, achter je de kalme zee. En daar is dan ineens Casa Roca een oase in de prachtige natuur. Judith, gastvrouw en coach, verwelkomt en het voelt direct als thuis. Je bent ook thuis de komende dagen. Dagen waar ontspanning en werken elkaar aflossen. Je bent hier met een doel. De een heeft een vraagstuk op te lossen, de ander komt juist om te werken aan een toneelstuk of boek, en zo heeft iedereen een reden om op deze plek te zijn. Groepscoaching en individuele coaching lossen elkaar af terwijl je geniet van de omgeving en het heerlijke lokale eten. Kortom, een cadeau aan jezelf waar je nog tijden van nageniet en met een glimlach op terugkijkt.

Marieke van Hees, Top Animation

Het huis is heerlijk met een grote keuken en buitenkeuken waar je kunt zitten om te eten, te ontspannen of gezamenlijk een glas wijn te drinken. Het huis ligt prachtig tussen de olijfboomgaarden en heeft mooie bergen rondom; wat een fijne rust geeft. Verder is er een heerlijk zwembad waar je kunt opfrissen en relaxen. Alsook in de grote tuin rondom het huis waar veel zit- en relaxplekjes zijn. Judith geeft op een prettige integere manier coaching waarbij ze soms scherpte in de vragen legt om je aan het denken te zetten. Yoga in de ochtend in de openlucht, wandelingen in de mooie omgeving. Zelfs dagje strand. De open gesprekken, lekkere eten. Ik heb er erg van genoten!

Els Buesink, beeldend kunstenaar/begeleider keramiek

De coaching van Judith is warm, direct, inzicht gevend en motiverend. Vanuit een liefdevolle houding en met de nodige humor weet ze de kern te raken, zonder te oordelen. Dankzij haar coaching kan ik weer onbevangen 'spelen' en ervaren wat zich tijdens het creatieve proces aandient. Daar ben ik haar dankbaar voor. Ook de retraite in Spanje was verrijkend en inspirerend. Ik kan Judith alleen maar aanbevelen!



+31 (0)6 16 85 27 29
judithderijke@rocacoaching.nl

Juffrouw Idastraat 11
2513 BE Den Haag

IBAN: NL81 ABNA 0509 2647 19
KVK: 76312593
BTW: NL003071148B85

www.rocacoaching.nl

Yvoli, onderwijsadviseur

Een prachtige plek omringd door magische rotsen ... tussen de olijfbomen ... een plek om tot rust te komen.

Judith begeleidt vanuit haar zorgzame lieve warme hart met humor, grote interesse en doortastendheid. Na de vijf dagen voelde ik me opgeladen. Met veel plezier kijk ik terug op deze heerlijke dagen

Freek Groot, grafisch ontwerper

Casa Roca heeft mij enorm positief verrast, het bood mij een unieke, veilige plek om te werken aan zelfontwikkeling in combinatie met mijn werk als ZZP'er. Onder begeleiding van Judith heeft mijn tijd bij Casa Roca mij enorm belangrijke inzichten gegeven. De rust die ik vond en meenam naar huis heeft daarbij veel indruk op me gemaakt. Dit is iets waar ik tot de dag van vandaag nog steeds veel aan heb.

Judith's coaching heeft een ontwapend effect waarbij iedereen zich al heel snel thuis voelde, een persoonlijke en heldere aanpak waarbij ieders wensen werden gehoord.

Wat begon als een spontane actie eindigde als één van mijn meest waardevolle herinneringen.

Wendy, tentoonstellingsontwerper

Toen Judith vertelde over de retraite/coaching weekenden die ze wilde gaan laten plaats vinden in haar huis in Spanje twijfelde ik geen moment dat dit een bijzonder weekend zou gaan worden. Mijn gesprekken met Judith hebben mij altijd veel gebracht. Dus ik keek er erg naar uit om een aantal dagen op deze mooie plek te zijn. En mij te kunnen concentreren op een specifiek onderwerp waar ik met haar over in gesprek zou kunnen gaan.

De reis heb ik vooraf goed met haar kunnen afstemmen. Ik had de mogelijkheid om al eerder in contact te komen met de rest van de groep en tijdens de reis hebben we contact gehouden.



☎ +31 (0)6 16 85 27 29
✉ judithderijke@rocacoaching.nl

Juffrouw Idastraat 11
2513 BE Den Haag

IBAN: NL81 ABNA 0509 2647 19
KVK: 76312593
BTW: NL003071148B85

🌐 www.rocacoaching.nl

Het huis ligt in een prachtige omgeving omringd met olijfbomen en bergen. Overal rondom het huis zijn plekjes waar je kunt verblijven. Net als in het huis. Van plofbank tot schrijvers tafeltje (met bloemetjes uit de tuin), van hangmat tot ligstoel aan het zwembad. Het huis en de tuin bieden een rijke mogelijkheid om elkaar op te zoeken en om jezelf te kunnen terugtrekken.

De inrichting past volledig bij het huis, alsof het altijd zo geweest is. De slaapkamers zijn verzorgd, simpel en cosy te gelijk. Het huis is verder van alle gemakken voorzien en te gelijk vraagt het je om respectvol met het water om te gaan en met elektriciteit. Een hele fijne bewustwording.

We starten onze ochtenden met yoga op het dak. Met het uitzicht op de bergen kwam je meteen tot een diepere stilte. Judith gaf de yogalessen en dat deed ze heel plezierig. Hierdoor kon ik volledig aanwezig en ontspannen zijn. Soms volgde direct een coaching oefening.

Daarna ontbeten we met elkaar net als tijdens de lunch en het diner. De koelkast was rijkelijk gevuld en ontbrak werkelijk niets. Van yoghurt met fruit tot brood met ei, goed gevulde salades en borrel plankjes. Thee, koffie, frisdrank, bier en wijn. De ontbijtjes en de lunchen maakte we met elkaar en s'avonds genoten we van de kookkunsten van het restaurant uit het dorp. Heerlijk afwisselend en mediterrane gegeten.

Wat het weekend ook heel bijzonder maakte was de samenstelling van de groep. Met elkaar hebben we een hele liefdevolle en vertrouwelijke omgeving kunnen creëren waardoor de meeste gesprekken in groepsvorm hebben plaats gevonden. Judith heeft dat heel bijzonder gefaciliteerd. Ze gaf ons de ruimte om te praten, te reageren en om te luisteren. De oefeningen lijkt ze aan te passen op wat op dat moment nodig lijkt te zijn. Deze organische vorm van handelen en richting bieden vind ik erg plezierig. De oefeningen waren altijd goed te volgen en opende soms deurtjes die je van tevoren niet had kunnen bedenken. Ook was er altijd ruimte om met haar alleen in gesprek te gaan.

Naast de sessies was er voldoende tijd om je eigen plan te trekken. Om bijvoorbeeld te lezen, te wandelen en te zwemmen. De temperatuur van het water in het zwembad was heerlijk en het uitzicht over de bergen prachtig. We hebben zelfs een duik genomen onder de sterren.

Ook hebben we een prachtige wandeling in de bergen gemaakt waar Judith ons met de auto in 20 minuutjes naar toe heeft gebracht. We hebben met elkaar besloten of en welke 'excursie' we wilde gaan doen en iedereen was vrij om mee te gaan of thuis te blijven. De wandeling had ik absoluut niet willen missen, maar grappig genoeg had ik en ook de anderen veel behoefte om connected te blijven met het huis en de tuin.



Judith is een bijzondere vrouw met onwijs veel voelsprietjes en kennis waardoor ze heel goed weet aan te voelen wat er in welke situatie nodig is. Met haar openheid, oprechtheid en humor heeft ze een hele positieve vibe gecreëerd in onze groep en in het weekend. En daarom wil ik haar ontzettend bedanken voor het opstellen van haar huis, de gastvrijheid en alle deurtjes die ze dat weekend bij mij heeft opengezet.

Mayke

Een retraite gegeven door Judith in Casa Roca te Spanje is een ware beleving! De omgeving is prachtig, vogels, rust, stilte, olijvenboomgaard, het zwembad, de yoga op het "dak van de wereld" en een prachtig huis. Judith geeft je alle ruimte om je comfortabel te voelen en de retraite op maat aan te bieden naar jouw behoefte.

Mirjam, schrijfster

Casa Roca is dé plek om te ontspannen, inspiratie op te doen en écht contact met jezelf en anderen te maken. We begonnen de dagen met yoga op het dak van de schuur (waar je alleen al door de zingende vogels en het zicht op de bergen ontspant en blij wordt), groeps- coaching en een rijk ontbijt, waarna er ruimte was om de dag in te delen zoals je wilde; aan de slag met eigen werk/vraagstuk, een individueel gesprek, wandelen, lezen, zwemmen. We lunchten en dineerden buiten met elkaar. In (en rondom) het huis ontbrak het aan niets; alles was zeer schoon en iédere plek, van slaapkamer tot tafeltje onder olijfboom, is met aandacht en liefde ingericht. Judith is een geweldige (gast)vrouw en coach, ze voelt perfect aan wat er nodig is. Ik heb veel gelachen, geleerd en om me heen gekeken. Het was een heel rijke ervaring.



+31 (0)6 16 85 27 29
✉ judithderijke@rocacoaching.nl

Juffrouw Idastraat 11
2513 BE Den Haag

IBAN: NL81 ABNA 0509 2647 19
KVK: 76312593
BTW: NL003071148B85

🌐 www.rocacoaching.nl

A.M, schrijfster

Als je even niet de antwoorden op je vragen voor de hand hebt en het leven (of je werk) je uitdagingen geeft waar je in verstrikt raakt, dan is het fijn als je met iemand kan praten die daar weer structuur in weet te brengen. Of in ieder geval de handvatten biedt om zelf de weg terug weer te vinden. Zo'n iemand is Judith. Zij helpt mij bij het vinden van de juiste structuur voor mijn toneelstuk, maar zij helpt mij ook door een moeilijke fase in mijn leven heen. Zowel praktisch als emotioneel is Judith voor mij een fantastische coach en bovendien een heel leuk mens.

Ik heb het geluk gehad alvast een week naar de retraite in Spanje te gaan. Ik heb daar fantastische dagen beleefd. Het huis ligt midden in de bergen in een prachtige omgeving in Spanje. Het is ruim opgezet met veel ruimte voor je 'personal space' als je daar behoefte aan hebt. De ochtend begint met yoga en een groepscoaching (als daar behoefte voor is). Op een bijna magische plek, bovenop het dak van de garage en uitkijkend over een prachtig landschap, ontwaak je op een ontspannen manier door de rustgevende stem van Judith en de ontspannende yogaoefeningen. Daarna geniet je met z'n allen van het gezamenlijk ontbijt met daarna ruimte voor je eigen werk of gedachtes of een 1 op 1 coaching sessie met Judith. Gevolgd door weer een groepscoaching in de middag (als daar behoefte voor is). Ik zou dat aanraden, wij hebben het allemaal gedaan en je zult zien dat het je goed doet. Iets delen of alleen aanhoren kan verrassend heldere inzichten geven.

Ontbijt. Lunch en diner is gezamenlijk. Wat ik als heel prettig heb ervaren want zo leer je elkaar kennen en wij hadden eigenlijk direct een bijzondere klik met elkaar. De omgeving is prachtig, dus wandelen is zeker aan te raden, maar heerlijk aan het zwembad liggen of even een tukkie doen in de hangmat is ook echt een aanrader. Het prettige aan deze reis was, dat je volgt waar je behoefte aan hebt. Niks moet, alles mag.

Het ontbreekt je daar aan niks, het huis is fijn, heerlijke slaapkamers, 2 badkamers, grote woonkeuken. Maar wij zijn eigenlijk alleen maar buiten geweest. Oja en die prachtige stilte, heerlijk!

Ik heb erg veel gehad aan deze reis (letterlijk en figuurlijk) en ik gun iedereen een Judith en Casa Roca.

