

Steeds meer mensen hebben te maken met stress op hun werk of persoonlijk leven. Bij Rezonans kunnen ze de rust weer terugvinden en kracht opdoen om weer optimaal te kunnen functioneren. Directeur/eigenaar Ans de Graaf heeft van een oude boerderij een plek voor bezinning en verdieping gemaakt.



## Rezonans

# Ervaar de kracht van stilte en natuur

### Juiste aanpak

Waren mensen vroeger nog vaak wat sceptisch over een ‘spirituele’ aanpak, tegenwoordig zoeken steeds meer mensen juist die benadering – omdat het werkt. Met een achtergrond als maatschappelijk werkende, en in het bezit van alle nodige diploma’s en certificaten weet Ans de Graaf zowel voor individuen als voor kleine groepen de juiste aanpak te ontwikkelen om mensen weer in het goede spoor te krijgen. Bijvoorbeeld na een burnout, of in een reïntegratietraject. “Ik doe dit werk al 20 jaar, maar ik heb nog nooit zoveel mensen op mijn pad gehad die de weg kwijt zijn. Zeker mensen die 50+ zijn: kom ik nog wel aan een baan? Maar ook jongere mensen die zich afvragen: is dit het nu?” Haar aanpak is holistisch: “Niet alleen naar symptomen kijken, maar ook naar de diepere oorzaak.”

“Veel mensen hebben last van stress, en daar kan ik heel veel aan doen. Bedrijven sturen mensen ook wel hier naartoe, individueel maar ook in groepsverband. Ik stem de aanpak af op de persoon of personen, in overleg met die persoon en wat de uiteindelijke bedoeling is. Bij de een is het een natuurwandeling, bij de ander is het creatief, bijvoorbeeld je levensverhaal opschrijven. Er zijn veel methodes, en dat kan per persoon verschillen wat voor hem of haar werkt.”

### Vergaderen in de natuur

Maar de locatie leent zich ook perfect voor vergaderingen en dergelijke. De Graaf: “Bedrijven kunnen hier dus ook hun vergaderingen plannen. Ik krijg hier veel verschillende soorten organisaties, van gezondheidszorg tot rechtbanken, van IT’ers tot accountants. Die komen hier

dan voor een dag of meerdere dagen – ik heb hier ook gastenverblijven – voor een meeting in de natuur. Ik verzorg dan de koffie, thee, lunch, maar op mijn manier: met biologische maaltijden. Als bedrijf ben je ook als enige hier op het erf, je hebt dus een hoge mate van exclusiviteit. Je kunt hier zowel binnen als buiten vergaderen, veel groepen houden hier heisessies, trainingen, teambuilding-activiteiten en dergelijke. Die zijn blij dat ze even uit hun kantoren worden bevrijd, om hier te kunnen genieten van de natuur. Dan gaan de stropdassen al snel af en de jaszjes uit.” ■

[www.rezonans.nl](http://www.rezonans.nl)