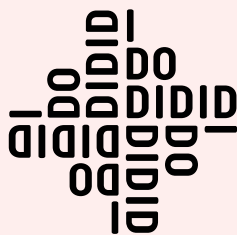
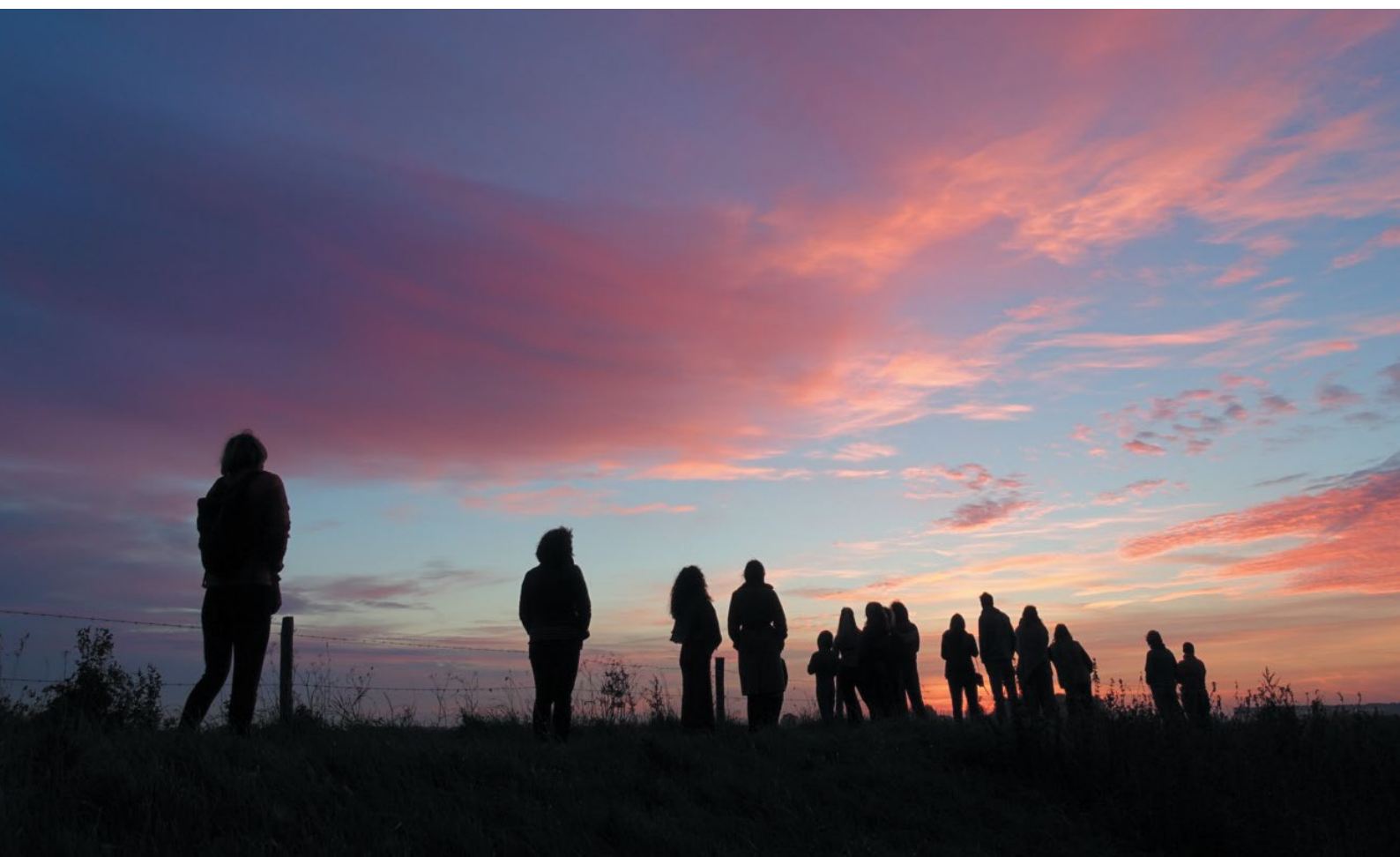


IDODIDID

DE FILOSOFIE

Vitaliteitstraining voor
individueen en bedrijven



de reis naar jezelf in 360°

www.idodidid.com



Iddo



Tetnuldi gletsjer, Georgië



Akerdijkse Plassen

Welkom

Beste lezer,

Als vitaliteitsondernemer heb ik door de jaren heen een programma ontwikkeld dat mensen inspireert een energieke levensstijl te verkiezen boven een futloos bestaan.

Met uiteenlopende trainingen, retraites in binnen- en buitenland, motiverende sessies, inventieve evenementen, doeltreffende een-op-een coaching en toegespitste opdrachten heb ik met Idodidid mensen in groten getale weten aan te moedigen beter naar zichzelf te leren luisteren. Want goed voor jezelf zorgen is prioriteit nummer één in het leven. De positieve consequentie van een verbeterd welzijn is dat het ook de cultuur van het bedrijf of organisatie sterker zal maken.

De manier om een algeheel verbeterd welzijn te bereiken is door het centraal stellen van de zogeheten vier pijlers van Idodidid: beweging, waardevolle ontmoetingen, verbinding met de natuur en inspirerende en meditatieve momenten. Deze vormen samen het grondbeginsel voor een uitgebalanceerd leven, en is de reis naar jezelf in 360°. Dit bieden we aan in verschillende ervaringen onder andere in de vorm van reizen, dagtrainingen, wandelingen in stad en natuur, yoga en zelfs volledige pakketten voor zowel individuen als bedrijven.

In de hoedanigheid van vitaliteitsmentor, meditatietrainer, wandelfilosoof, yoga teacher, creatief denker en kunstenaar handel ik vanuit een overtuigend enthousiasme en inspireer ik mensen binnen bedrijven en organisaties bij het maken van cruciale keuzes die helpen de fysieke en mentale gezondheid te vergroten.

Wees welkom en maak kennis met Idodidid.

Met enthousiaste groet,
Iddo Drevijn

Idodidid
de reis naar jezelf in 360°

Missie

Mijn heldere missie is een overspannen samenleving stimuleren te veranderen naar een meer vitale maatschappij. De focus ligt niet alleen op de fysieke krachtmeting, mentale voeding en gezond eten. Een holistische visie op zowel mens als organisatie is onvermijdelijk verbonden aan het verbeteren van het algehele welzijn zowel op het werk als privé.

Er is een kentering gaande in de wereld. Mensen willen zich niet langer laten leven, maar ambiëren een bewuster bestaan. De hedendaagse mens weerlegt het vizier steeds vaker van materie naar persoonlijke groei. Maar waar klopt je aan voor zo'n levensrenaissance? Wie helpt je bij zo'n persoonlijke omwenteling? Hoe verander je de geestdodende agenda in een verkwikkend dagschema?

Zelf leef ik al jaren volgens een toegewijd ritme. Met behulp van beweging, waardevolle ontmoetingen, verbinding met de natuur en inspirerende en meditatieve momenten geef ik vorm aan een duurzaam bestaan. De vindingrijkheid van dit levenspad is dat het helpt stress te verminderen, inspiratie is voor een positief veranderingsproces, zelfinzicht helpt te vergroten en zodoende een doortastende uitwerking heeft op verdere talentontwikkeling.

Een paar voorbeelden van recente projecten die bijdragen aan deze missie zijn:

- *Een exclusieve retraite op maat naar Schotland voor de YPO (Young Presidents' Organization) <https://www.ypo.org>*
- *Yoga training voor een internationaal managementteam van energiebedrijf Engie <https://www.engie.com/en/>*
- *Een-op-een coaching sessies met ondernemers uit het Nederlandse bedrijfsleven (vanuit privacy overweging blijven de namen achterwege)*
- *Een hiking trail voor diverse deelnemers in het Libanongebergte*
- *Een adviserende rol voor start-ups*

Pakket 1

Pakket 1 is het zogeheten **360° pakket**. Een doelbewust plan van aanpak om de vitaliteit te vergroten. Één op één. Een goede relatie met jezelf is de basis voor een goede relatie met je werk en je collega's.

De basis van een goede relatie (met jezelf en anderen) wordt gevoed door de vier pijlers van Idodidid. Deze pijlers bieden we aan in vier ontmoetingen van 90 minuten.

Pijler 1 Wandelen

De natuur absorbeert wat je wilt loslaten. Hierdoor ontstaat ruimte om met een frisse blik te kijken naar relevante (werk) gerelateerde thema's. Samen wandelen in een natuurlijke omgeving doen we dichtbij huis of wat verder weg. Tijdens deze wandeling zullen we via een oriënterend gesprek het gewenste thema voor de volgende ontmoetingen helder krijgen.

Pijler 2 Yoga

Yoga brengt je in verbinding met jezelf en schept ruimte. Het maakt niet uit of het de eerste keer is of dat je al jaren yoga beoefent, alle oefeningen worden op maat gesneden. Lichaam en geest functioneren niet los van elkaar. Tijdens deze sessie leer je over jezelf door naar je lichaam te luisteren. Wat heeft je lichaam nodig om in het dagelijks leven energieke, creatiever en productiever te zijn.

Pijler 3 Inspiratie

Samen bezoeken we een inspirerende plek. Dit kan variëren van een museumbezoek tot een verborgen plek in de stad. Inspiratie is een belangrijke voorwaarde in het leven om tot creativiteit, nieuwe kennis en inzichten te komen. Laat je verrassen en wees ontvankelijk voor wat inspiratie met jou kan doen.

Pijler 4 Ontmoeting

Gesprekken en ontmoetingen motiveren tot openheid, groei en zelfbewustzijn. Anderen zijn een spiegel voor jezelf. In elke ontmoeting zit een les, al is het maar het hebben van plezier. Zo kan een ontmoeting met bijvoorbeeld een kunstenaar, fotograaf, ondernemer of een voedingsdeskundige voor jou persoonlijk een eye-opener zijn.

Om een optimaal resultaat te behalen dienen de vier verschillende ervaringen binnen een tijdspanne van maximaal acht weken gepland te worden.

Aan het einde van dit traject zal er een reflecterend gesprek plaatsvinden om de beoogde doelen samen in het nieuwe licht te bekijken.

Pakket 2

Pakket 2 is een **‘bedrijfsuitje next level’**. Deze zinvolle dagbesteding is meer dan het zoveelste personeelsuitje. Het is een inspirerende ervaring - op z'n Rotterdams - uit tastbaar hout gesneden.

Samen onderweg zijn ontspant én creëert ruimte om je collega's beter te leren kennen. De natuurlijke omgeving is een belangrijk uitgangspunt. Maar eerlijk is eerlijk, wij houden ook van de stad. Evengoed zoeken we een schitterende invulling dichtbij huis.

Dit is waar het om gaat

- Door afstand te nemen van de werkplek leer je elkaar op een ander 'level' kennen
- Door het aanbieden van een creatief programma (o.a. wandelen, yoga, gesprekken, muziek) wordt de geest gevoed
- De zintuigen worden geprikkeld waardoor je opnieuw ontvankelijk kunt zijn
- Dit alles met tot doel het contact met jezelf en de mensen op de werkvloer te verbeteren

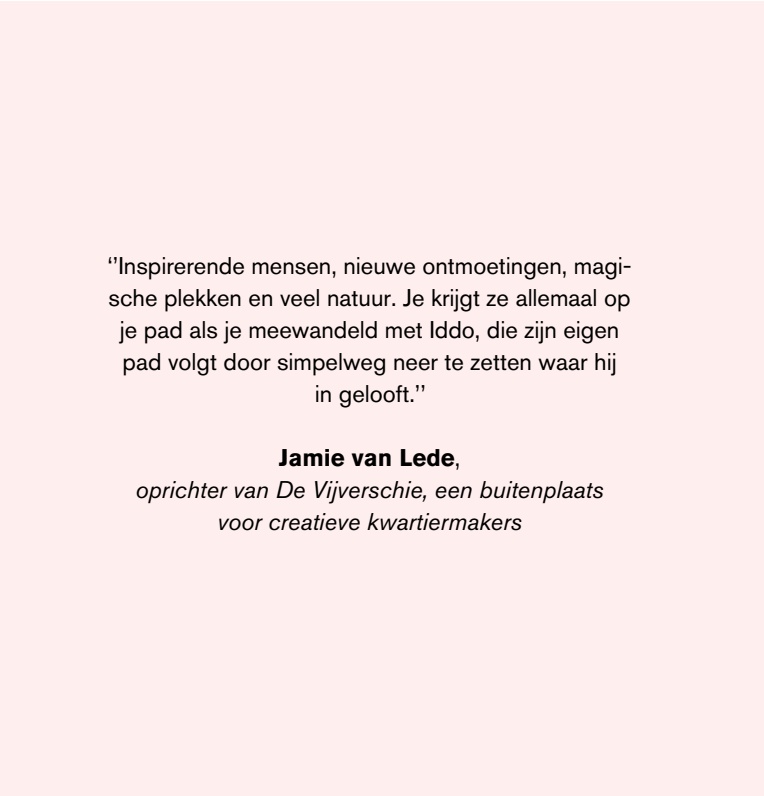
Een dagtrip zou er als volgt uit kunnen zien

- Een wandeling in de Nederlandse wildernis, of juist wat dichterbij de stad
- Yoga en meditatie
- Een ontdekkingstocht naar inspirerende krachtplekken
- Gesprekken en creatieve opdrachten

Indien gewenst is het mogelijk om bepaalde thema's centraal te stellen.

“Een magische setting op het buitendek van de SS Rotterdam met uitzicht over de ontlukende stad. Een groep engineers en een yoga teacher. Iddo bracht dit samen tot een inspirerende ervaring met nieuwe inzichten voor velen. Knap gedaan!”

Ellen van der Windt
energiebedrijf Engie



“Inspirerende mensen, nieuwe ontmoetingen, magische plekken en veel natuur. Je krijgt ze allemaal op je pad als je meewandelt met Iddo, die zijn eigen pad volgt door simpelweg neer te zetten waar hij in gelooft.”

Jamie van Lede,
oprichter van De Vijverschie, een buitenplaats voor creatieve kwartiermakers





De Vijverschie, Schipluiden



Lagodekhi, Georgië

Pakket 3

Pakket 3 betreft een **meerdaags avontuur**. Door als groep samen activiteiten te ondernemen buiten de context van de werkvloer worden er nieuwe dynamieken zichtbaar. Door langer dan een dag samen met elkaar op te trekken, ontstaat er ruimte voor nog meer verdieping. Een mooie plek in of dichtbij Nederland zal als toneel fungeren.

Dit is waar het om gaat

- *Zicht krijgen op bestaande patronen onderling*
- *Samen onderzoeken waar verandering gewenst is*
- *Concrete handvaten creëren voor op de werkvloer*
- *Samen zorg dragen voor een onvergetelijke ervaring*

Een meerdaags avontuur zou er als volgt uit kunnen zien

- *Een verblijf op een prachtige locatie in de natuur*
- *Een dynamisch programma (yoga, wandelingen, creatieve opdrachten, gesprekken) aansluitend op het beoogde doel*
- *Interessante gastsprekers op uitnodiging; denk bijvoorbeeld aan top-ondernemers, wetenschappers, boswachters of kunstenaars*

"Ik heb met Iddo een paar mooie wandelingen gemaakt vanuit diverse windstreken door Rotterdam. En bij het passeren van het onverwachte moois in onze eigen omgeving ontmoet je interessante mensen en hoor je de boeiendste verhalen. Dat zal op een reis naar Italië of Georgië vast nog een indrukwekkender ervaring zijn."

Bart Driessen,

wandelde mee tijdens de Rotterdamse wandel 4-daagse

Pakket 4

Pakket 4 betreft een reis naar een **bijzondere bestemming** in Europa. Of het nu Ierland, Georgië, Schotland of Italië is, wij zorgen voor een plek die ertoe bijdraagt dat je als mens en als groep makkelijker tot verdieping komt.

Dit is waar het om gaat

- *Zicht krijgen op bestaande patronen onderling*
- *Samen onderzoeken waar verandering gewenst is*
- *Concrete handvaten creëren voor op de werkvloer*
- *Samen zorg dragen voor een onvergetelijke ervaring*

Een reis binnen Europa zou er als volgt uit kunnen zien

- *Een verblijf op een prachtige locatie in de natuur of nabij een inspirerende stad*
- *Een dynamisch programma (yoga, wandelingen, creatieve opdrachten, gesprekken) aansluitend op het beoogde doel*

Ook hier weer geldt, net als voor de andere pakketten, dat alle vier de pijlers van Idodidid de rode draad zullen vormen: beweging, waardevolle ontmoetingen, verbinding met de natuur en inspirerende en meditatieve momenten. Vier pijlers die je helpen de reis naar jezelf te maken.

"Of het nou een yogasessie is in de Nederlandse polders of een uitdagende hike door het Georgische Kaukasusgebergte, de evenementen van Idodidid zijn heerlijke bubbels van rust in mijn drukke dagelijkse leven. Iddo weet steeds weer precies de juiste sfeer neer te zetten voor die bijzondere samensmelting van diepgang én stilte, inspanning én ontspanning. Fijn!"

Marieke van der Staak,

ging niet één maar al twee keer mee op reis naar Georgië



Maasvlakte 2, Rotterdam



De Vijverschie, Schipluiden

Activiteiten

Al vanaf jonge leeftijd onderzocht ik hoe je als modern mens een inspirerend, harmonieus, sociaal en natuurvriendelijk leven kunt leiden. Door 's morgens bijvoorbeeld voor zonsopgang te ontwaken, yoga oefeningen te doen, een half uur te mediteren of te wandelen én een licht ontbijt te nemen, neemt de levensvreugde en vitaliteit een enorme vlucht. Op mijn website idodidid.com kun je meer lezen over de pakketten en andere activiteiten die georganiseerd worden door het jaar heen. Voorbeelden van activiteiten:

The Rising Sun Experience

Nog voordat de wereld ontwaakt trekken we erop uit naar een prachtige plek in de natuur. In het licht van de opkomende zon is het bepalen van de juiste intenties een geweldige ervaring. Deze opgewekte outdoor oefening geven we verder vorm met behulp van een wandeling, yoga sessie, meditatie en eventueel ontbijt.

In het spoor van de wolf

Een training speciaal voor mannen. Het Wolfenspoor leert je beter naar je mannelijke intelligentie te luisteren. Door je eigen territorium beter te bepalen kun je fundamentele keuzes maken welke ertoe bijdragen je eigen levensdoel meer helder te krijgen, en het juiste pad te bewandelen.

Into the Dutch Wild!

Een lange afstandswandeling in de Nederlandse natuur. We doorkruisen onbekende delen van het land. Iedere omgeving vertelt een uniek verhaal. Tijdens de tocht gebruiken we de taal van het landschap, opmerkelijke ontmoetingen en ook de plaatselijke stedenbouw om ons te laten inspireren.

Huiskamerdiner

Het huiskamerdiner is het samenzijn in een warme omgeving. De goede gesprekken en het verrukkelijke eten zijn de voeding voor een onalledaagse ontmoeting. De zorg en liefde waarmee we alles aankleden maakt van deze avond gegarandeerd een mooie herinnering.

Locaties

Een inspirerend programma krijgt nog meer betekenis in een grandioze omgeving. Door talrijke ontdekkingsstochten in Nederland en Europa heb ik een portefeuille opgebouwd met locaties welke een buitengewoon verhaal vertellen. Ook dichtbij huis is er ongelooflijk veel moois te vinden.

Nederland

De mogelijkheden in Nederland zijn vergaderboerderijen in de natuur nabij de grote steden, of studio's in the middle of nowhere. Een wandeltocht van hut naar hut is zelfs in ons eigen land een optie en een groot avontuur. In iedere provincie zijn prachtige routes te vinden. Daarmee is een voedende wandeling nooit ver weg.

Rotterdam

De havenstad is mijn thuisbasis. Het dynamische karakter van de stad is een bijzondere vrijplaats voor innovatie en ontwikkeling. Dankzij de culturele diversiteit, opmerkelijke architectuur en innemende landschappen is het een fijne plek om, aan de hand van een prikkelend programma, de eigen condities te sterken.

Europa

Van een landgoed in Schotland tot blokhut in het Poolse oerbos, of van een wandeltocht op de Faeröer eilanden tot aan een geïsoleerd dorpje in Noord-Frankrijk: in iedere uithoek van ons continent weet ik de parels in de natuur te vinden. Het beste decor voor een levendige retraite. In samenwerking met lokale partners bieden we een onvergetelijke belevenis. In alle gevallen proberen we de ecologische voetafdruk zoveel mogelijk te beperken. Reizen per trein is soms een van de mogelijkheden.



Akerdijkse Plassen



COCO-MAT, Rotterdam

Samen- werkingen

Door krachten te bundelen krijgt iedere ervaring nog meer uitstraling en effect. Soms initieer ik het programma alleen, maar al naar gelang de wensen van de opdrachtgever bestaat er de mogelijkheid het programma verder vorm te geven in samenwerking met andere partijen.

Zo onderhoud ik bijvoorbeeld sterke banden met buitenplaats de Vijverschie, organisaties zoals Natuurmonumenten, de geprezen kok Gilbert Kolff, wildernis reservaat Alladale in de Schotse Hooglanden, kunstenaars en coaches/ counselors.

Tarieven

Neem contact op voor een offerte.

Fotografie:

Fred Ernst, Mooi in de Kijkert, Vijverschie, Thomas van Hemert

Recensies

"Iddo maakt zingeving leuk en is niet zweverig! De hikes zijn top en de reizen staan hoog op mijn verlanglijst!"

Jan Kees van Vliet



Olrig House, Schotland

"Idodidid nodigt mij uit om mezelf te zijn met anderen. En vult datgene aan wat ik mezelf soms te weinig geef. Middels nieuwe ontmoetingen in de natuur, met voeding en aandacht voor lichaam en geest. In een ontspannen atmosfeer waarin mijn hart opent en ik inspiratie kan delen en ontvangen. Idodidid is een verrijkende ervaring die nog lang als rode draad in mijn leven mag fungeren"

Eduard Dumee

"Idodidid creëert tijdens activiteiten een aangename en open sfeer waarin 'leven' en 'zijn' makkelijker worden. Ze laten je met nieuwe ogen naar plekken kijken, plekken die van zichzelf al veel natuurlijke schoonheid dragen. De reis naar Knoydart, Schotland in september 2018 was een spontaan cadeau voor mezelf en ik zie ernaar uit om ook in de toekomst regelmatig mee te gaan met dit mooie en liefdevolle platform."

Rachelle Eerhart,

ging mee op reis naar het Schotse Knoydart





IDODIDID

Abraham Kuyperslaan 102b | 3038 PP | Rotterdam
info@idodidid.com | www.idodidid.com | fb.com/idodidid | instagram.com/idodidid

IBAN NL71 INGB 0004 5216 58 | KvK 24 451 332 | BTW NL1542.38.326.B.01