

Spanje, 25-29 november 2026

THE INNER COURSE

From Tee to Thrive

Golf. Goed eten. Beweging. Verdieping





Het concept

De naam zegt het eigenlijk al

The Inner Course speelt met verschillende betekenissen van course.
De golf course, waar je speelt, kiest, focust en leert loslaten.
Je inner course, de richting die je zelf kiest in werk en leven.
En een course aan tafel, goed eten dat voedt, energie geeft en mensen samenbrengt.

Tijdens vijf dagen in Spanje brengen we die werelden bij elkaar:
Golf. Goed eten. Beweging. Verdieping.

Niet als losse onderdelen van een programma, maar als één ervaring.
Want hoe je speelt, hoe je beweegt, hoe je eet en hoe je in het leven staat,
beïnvloedt elkaar voortdurend.

The Inner Course gaat over aandacht.
Voor je spel. Voor je lichaam. Voor wat je voedt.
En voor je eigen koers.



Waarom en voor wie is The Inner Course?

We zijn gewend om door te gaan. Van afspraak naar afspraak, terwijl er weinig ruimte overblijft om echt los te komen van alles wat moet.

The Inner Course geeft je vijf dagen afstand van de dagelijkse dynamiek. Om te golfen, te bewegen, goed te eten, buiten te zijn, te leren en goede gesprekken te voeren.

Met ruimte voor verdieping, maar vooral ook voor plezier.

Vijf dagen die je nieuwe inzichten geven, je spel aanscherpen, je energie geven en die heel erg leuk en inspirerend zijn.

The Inner Course is voor ondernemende, nieuwsgierige golfers die veel verantwoordelijkheid dragen en behoefte hebben aan een paar dagen afstand van de dagelijkse drukte., ongeacht je niveau op de golfbaan.

Golf.

Golf is een belangrijk onderdeel van deze dagen.

We trainen, spelen 9 of 18 holes en nemen de tijd om beter te worden.

Tegelijk laat de baan veel zien: hoe ga je om met een mindere slag, blijf je bij je plan en kun je weer loslaten? Soms zegt dat meer dan alleen iets over je golfspel.

Goed eten.

Goed eten is een belangrijk onderdeel van The Inner Course.

Het geeft energie, ondersteunt herstel en hoort bij een paar mooie dagen samen.

Bas en Esther verzorgen de maaltijden, met aandacht voor kwaliteit, smaak en wat past bij actieve dagen.

En aan tafel gebeurt meer: er wordt gegeten, gelachen, nagepraat en ontstaan vaak de gesprekken die bijblijven.

Beweging.

Een dag voelt anders wanneer je hem goed begint. Daarom bewegen we iedere dag: met mobiliteit, ademhaling, wandelen, zwemmen en natuurlijk golf.

Niet vanuit een strak trainingsschema, maar om je lichaam te activeren, buiten te zijn en te ervaren wat bewegen en goed herstellen met je doen.

Verdieping.

Tussen het golfen, bewegen en eten ontstaat ruimte. Voor goede gesprekken, reflectie en soms gewoon stilte. Zo ontstaat meer verbinding met jezelf en met de mensen om je heen en vaak juist daar nieuwe inzichten.

Geen zwaar programma, wel aandacht, perspectief en verdieping. De kracht zit niet in één onderdeel, maar in de combinatie.



Wat neem je mee?

Jouw Inner Course

The Inner Course heeft geen vast eindpunt.

De één komt voor vijf goede dagen golf en ontspanning. Een ander zoekt meer rust, energie of helderheid. Dat hoeft vooraf niet precies duidelijk te zijn.

Vooraf hebben we een persoonlijke intake, zodat er ruimte is voor wat jij uit deze dagen wilt halen. Tijdens The Inner Course creëren we de omgeving om te bewegen, spelen, goed te eten, te vertragen en goede gesprekken te voeren.

Misschien ontstaat er iets op de golfbaan.

Misschien tijdens een wandeling.

Misschien aan tafel.

Een paar weken later sluiten we samen af met een gezamenlijke outtake: wat neem je mee, wat laat je achter en wat krijgt thuis vervolg?

Wij creëren de omgeving.

Jij bepaalt wat je eruit haalt.

Jij bepaalt jouw Inner Course.



Een dag tijdens The Inner Course

Er is een programma en ook ruimte.

We geven de dagen een prettig ritme, zonder ze vol te plannen.

We beginnen in beweging
Mobiliteit, ademhaling, wandelen of zwemmen. Daarna ontbijt en op sommige dagen golftraining met Wouter.

Overdag gaan we naar buiten
Lunch, 9 of 18 holes golf, soms een hike en tijd om te ontspannen.

De avond begint aan tafel
Goed eten, napraten, een goed gesprek en daarna rust.

En tussendoor?
Ruimte. Ook om even niets te doen. Genoeg structuur om nergens over na te hoeven denken. Genoeg vrijheid om het niet als een programma te laten voelen.



Spanje, bij Malaga

Een plek om te vertragen

Vijf dagen verblijven we in een huis in de omgeving van Málaga, dicht bij de golfbaan en ver genoeg van de dagelijkse dynamiek.

Een plek om buiten te zijn, te bewegen, samen te eten en je ook even terug te trekken.

Bas en Esther verzorgen de maaltijden. Goed, smaakvol en voedzaam eten is een vanzelfsprekend onderdeel van The Inner Course, voor energie, herstel en simpelweg omdat goed eten ertoe doet.

Samen eten brengt mensen bij elkaar en vaak komen de goede gesprekken dan vanzelf.

Drie mensen. Drie achtergronden. Één ervaring

Wouter de Vries



*Professional Golfer
Golf Pro*

Wouter begeleidt het golfgedeelte, van training tot spel op de baan. Naast techniek is er aandacht voor focus, keuzes en wat er gebeurt als het even anders loopt dan gepland.

Esther Koning



*Unbeatable Mind Coach
Leadership Facilitator*

Esther brengt verdieping in de dagen met vragen, gesprekken en reflectie. Zo ontstaat ruimte om met andere ogen te kijken wat voor jou belangrijk is.

Bas van der Steur



*Fysiotherapeut van professionele golfers
Orthomoleculair voedingsdeskundige*

Bas brengt zijn kennis van beweging, herstel en voeding in tijdens de hele week van hoe we bewegen tot wat er op tafel staat.

25-29 november 2026

Locatie

Spanje, omgeving Málaga

Groepsgrootte

Maximaal 9 deelnemers

Investering

€ 3.333,-

Inclusief

Verblijf

Alle maaltijden

Begeleiding en programma

Lokaal vervoer

Greenfees

Persoonlijke intake, gezamenlijke outtake

Exclusief

Reis naar Spanje

Golfuitrusting

Aankomst

Woensdag 25 november

Check-in vanaf 17.00 uur

Vertrek

Zondag 29 november

Check-out vóór 11.00 uur

Zodra de groep compleet is, ontvang je informatie over passende vluchten. Eerder komen, langer blijven of andere wensen? Laat het weten, we denken graag mee.

Verzeker je van een plek & meld je aan.

**Stuur een bericht naar
info@basvandersteur.nl**



THE INNER COURSE

From Tee to Thrive

Golf. Goed eten. Beweging. Verdieping

Esther Koning
+31 (0)6 218 496 44
esther@estherkoning.com

Bas van der Steur
+31 (0) 6 48 10 63 52
info@basvandersteur.nl

Wouter de Vries
+31 (0) 6 83797285
wouterdevries@gmail.com