



10-daagse Pelgrimage Santiago de Compostela

Heb jij behoefte om het avontuur aan te gaan? Om actief stil te staan bij je leven, werk of business? Jezelf en anderen te ont-ontmoeten? In een krachtig moment ontdekken wat je beweegt? Zodat je weer kunt genieten onderweg! Ga dan mee met het coachings- en trainingsprogramma naar Santiago de Compostela. Zeker als je eens wil proeven aan het pelgrimeren, liever in een groep op pad gaat en het nog niet het moment is om alleen voor minimaal 3 weken onderweg te zijn.

Wat levert het op?

De tocht naar Santiago de Compostela (de Camino!) is veel meer dan het bezoeken van het graf van de heilige Jakobus. Het is een prachtige metafoor voor de levensweg die wij allemaal bewandelen. Het gaat over onderweg zijn, concreet stappen zetten, een doel voor ogen hebben, afstand nemen, loslaten en reflectie! Met in het bijzonder: **een krachtige ervaring in het NU voor LATER, ont-moeting met jezelf en de ander, avontuur en uitdaging, leren omgaan met hindernissen op je pad, ontdekken van het moois in jouw rugzak, ontdekken wat je beweegt, genieten van het onderweg zijn.**

Aanpak

Per dag lopen we etappes van zo'n 15-20 km. Ondanks dat we samen op pad gaan is pelgrimeren juist het lopen van je eigen weg. Jij bepaalt of je alleen wilt lopen, wanneer je in stilte wil gaan en wanneer je het contact op zoekt met de ander. Op jouw manier en in jouw tempo. Het gaat om jouw proces. Na de dagetappes en de lunch staan we 's middags in coachings- en trainingsblokken van ca. 2 ½ uur stil bij de thema's: **waar sta ik?, waar kom ik vandaan?, waar ga ik naartoe?, waar loop ik warm voor?, waar loop ik tegenaan?, wat heb ik nodig onderweg?, wie ben ik? en wat wordt mijn eerstvolgende stap?** Verder is er voldoende ruimte voor het delen van ervaringen en coaching onderweg. Alles op basis van werkvormen geïnspireerd door Pelgrimeren, Mindfulness en Neuro Linguistisch Programmeren. In jouw persoonlijke wandelblog schrijf je je inzichten, tips en adviezen op ... voor als je weer thuis bent. En er is voldoende ruimte om je tijd naar eigen wens in te vullen!

Programma

Op dag 1 vliegen we van Amsterdam naar Santiago de Compostela, daarna met het openbaar vervoer naar de startplaats Sarria, zo'n 115 km voor Santiago. Dag 2 t/m 7 lopen we naar Santiago. Dag 8 kan je, na de pelgrimsmis en het ontvangen van je Compostela, in alle rust Santiago ervaren. Dag 9 lopen we de laatste etappe naar Finisterre (=eind van de wereld). Daar neem je op spectaculaire wijze afstand van je lasten en zet je de eerste stap naar een nieuw begin. Op dag 10 vliegen we terug van Santiago naar Amsterdam. Na 1 maand wordt er een terugkom moment gepland. Verder kunnen we elkaar via de Lopend Stilstaan Facebook groep (besloten) blijven ont-moeten op ieders pad.

Praktisch

- Investering in jezelf € 695. Inclusief: ticket, pelgrimspaspoort, coaching en training onderweg. Exclusief: kosten overnachting, eten en drinken onderweg. Reken op ca. € 25 per dag obv pelgrimsherbergen een eenvoudige (pelgrims)maaltijden.
- Minimaal 4, maximaal 6 deelnemers!
- Check actuele data op www.lopendstilstaan.nl/trainen
- Na aanmelding ontvang je nadere info. Tickets worden geboekt als je de factuur hebt betaald!
- Lopend Stilstaan organiseert gratis informatie-avonden voor nadere kennismaking en beantwoorden van vragen, check www.lopendstilstaan.nl/nieuws
- *Accommodaties zijn bewust niet van tevoren geboekt en geregeld. Het gaat om het onderweg zijn en omgaan met wat de weg met zich meebrengt!*

Meer info?

I www.lopendstilstaan.nl E info@lopendstilstaan.nl twitter [lopendstilstaan](https://twitter.com/lopendstilstaan)
T 078-8802023 M 06-14442069 John van der Sluis

Deze manier van coachen heeft een onuitwisbaar, positief effect op mij gehad ... voor de rest van mijn leven.

Rens

Ik ben enorm gegroeid in mijn zelfvertrouwen. Ik heb mijn hindernissen afgebroken en mijn doel geraakt. Dat voelt echt super!

Harriet

Ik was een beetje de weg kwijt maar door de verrassende manier van coachen vond ik 'm snel weer terug.

Sjors

Wandelaar er is geen weg, die ontstaat wanneer je wandelt.

Ik was snel op mijn gemak gesteld door de vertrouwde en veilige manier van coachen. Door de doe-opdrachten kreeg ik snel en een dieper inzicht in mezelf.

Fabiola

Het reflecteren op mezelf heeft geleerd me anders te kijken mijn leven en keuzes. Goed om te voelen hoe het is om doelgericht te blijven. Heel verfrissend, ik ben weer in actie gekomen.

Marc

Ik voelde me zeer op mijn gemak binnen de groep. Dit is geheel jullie inbreng, jullie zijn als trainers een van ons. En ik ben voorop gaan lopen en heb mijn eigen keuzes gemaakt.

Henk-Jan


lopendstilstaan
coachen > trainen > verbinden