



LOPENDSTILSTAAN.NL
INFO@LOPENDSTILSTAAN.NL
06 14 44 20 69

**JOHN
VAN DER
SLUIS**

#PETITSUISSE

Dennenhof 44 | 3355 RJ | Papendrecht | KvK 24353023

GA MEE OP AVONTUUR

Petit Suisse (Luxemburg)

Ieder moment biedt je mogelijkheid om het avontuur met jezelf aan te gaan. Door mindful te zijn, je doel voor ogen te houden en bewust in actie te komen. Zo leer je omgaan met obstakels op je pad en ontdek je het moois in je rugzak. Tijdens de 3-daagse ontdekkingsreis in de prachtige omgeving van Petit Suisse in Luxemburg doorloop op je ervaren lerende wijze de belangrijkste thema's van Mindfulness. Je zet een stap van het oude vertrouwde naar het gewenste nieuwe. Je laat zekerheden los en verwelkom het onbekende. Op weg naar de schat in jezelf: je authentieke ik.

Programma

Bij ontvangst op vrijdagmiddag (in Luxemburg!) zullen we nader kennis onder het genot van een kop koffie/thee met wat lekkers. Daarna laten we de luxe en de bewoonde wereld voor wat het is. We trekken ons terug in het bos, letterlijk weg van de 'normale omgeving'. We wandelen naar onze overnachtingsplek, een overhangende rots of een andere mooie plek. Nadat we ons kampement hebben gemaakt, eten we de avondmaaltijd rondom het kampvuur. We blijven lekker rondom het vuur zitten om je meer te vertellen over het coachkader. Je krijgt de tijd jouw eerste bevindingen (mbt jouw coachbehoefte) op te schrijven in je persoonlijke logboek. Welke richting je uit wilt, wat je daarvoor zult moeten loslaten en wat je juist wilt verwelkomen in jouw leven.

Op zaterdag verblijven we wederom de hele dag in de natuur. Onderweg coachen en trainen we je op avontuurlijke wijze en sta je stil bij jouw huidige (ongewenste) situatie, de gewenste situatie, obstakels op weg naar je doel en datgene wat je nodig hebt onderweg naar de schat in jezelf. Aan het eind van de dag gaan we naar ons hotel (voor meer luxe!). Na het diner is er ruimte voor ontspanning.

Op zondag gaan we na het ontbijt nog even de natuur in om alle ervaringen en ontdekkingen samen te vatten. Om van daaruit uiteindelijk een spectaculaire stap te zetten. Na reflectie op het weekend ronden we het weekend tussen 12 en 13 uur af, waarna de terugreis kan beginnen. We zijn tussen 17 en 18 uur weer terug in Nederland. Met een onvergetelijk waardevol avontuur in je rugzak.

Praktisch

Investering in jezelf € 695 inclusief: 2x overnachting (1x primitief en 1x luxe), maaltijden van vrijdagavond tot en met zondagmiddag, persoonlijke logboek (manual), begeleiding onderweg door professionals (ervaren coaches, trainers, gidsen), e-mindfulness training (online), een persoonlijke video en een follow-up bijeenkomst na 1 maand.

Belangrijk

We wandelen op zaterdag maximaal 10 km. Je bent mobiel en hebt een gezonde basisconditie. Na aanmelding ontvang je een (schriftelijke) intake om je (coach)behoefte helder te krijgen, en een factuur. Na betaling is jouw aanmelding definitief en ontvang je aanvullende informatie (zoals adres Luxemburg en paklijst). Er is plek voor 4-6 deelnemers.

Tip

Kosten worden mogelijk (gedeeltelijk) vergoed door je werkgever of belastingdienst met betrekking tot bijvoorbeeld deskundigheidsbevordering, coaching, training, burn-out preventie of verbeteren positie arbeidsmarkt.

ERVARINGEN

~Helena

Het in de grot slapen is geweldig! Unieke zeldzame ervaring. Kampvuur, stilte, alle ingrediënten waren er voor een mindfulness avond in een buitenomgeving. Het weekend heeft mij kracht en geloof in mezelf gegeven. Het heeft mij opgeleverd dat ik me bewust moet zijn van mijn gewoontes, wil ik ze veranderen. Ik heb geleerd dat als ik echt tijd aan mezelf besteed in welke vorm ook, ik best weer dingen kan voelen. Energie en kracht zijn de woorden die ik voel sinds ik weer thuis ben. (en die peuken heb ik nog niet aangeraakt).

~Ignart

De pijlbreekoefening zal me altijd blijven heugen. Die heeft de meeste indruk gemaakt. Ook de hangmat was een kleine revelatie. De stilte komt binnen zetten op een manier die je in het dagelijkse leven niet hebt. Mooi om te ervaren. Slapen onder een overhangende rots vond ik prachtig.

~Wilma

Het heeft me bewust gemaakt van mijn automatische piloot om mezelf en mijn fysieke conditie te onderschatten. Mijn profielfoto op FB is nu een foto waar ik met pijl en boog op sta, daar straalt veel kracht vanuit. Verder vond ik het heerlijk om back to basic te zijn: eenvoudig leven en heerlijk genieten van de natuur. Dat voelde best fijn. ik voelde me echt een held met die pijl en boog. Superervaring. De ontlading en de energie die vrijkomen bij de pijlbreeksessie is een mooie ervaring. De hangmat is helemaal mindfulness, een met de natuur en puur genieten van het moment, superervaring. Goede oefeningen in vertrouwen opbouwen. Heel goed om de aarde te voelen en in contact te komen met mezelf. Fijn om samen vuur te maken en elkaars verhalen te horen, heel indrukwekkend.

