



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

JOHN  
VAN DER  
SLUIS

#SANTIAGODECOMPOSTELA

Dennenhof 44 | 3355 RJ | Papendrecht | KvK 24353023

## GA MEE OP AVONTUUR

### Santiago de Compostela (Spanje)

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 10-daagse ontdekkingsreis op de eeuwenoude, en magische, Camino de Santiago doorloop op je ervarend 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

Je loopt dagelijks met jouw persoonlijke rugzak vanuit een thema, vraag en opdracht onderweg. Je loopt binnen de veiligheid van een groep en professionele begeleiding. Op jouw manier en in jouw eigen tempo. Natuurlijk is er voldoende tijd voor ontspanning, samen eten en genieten van het onderweg zijn. Je schrijft dagelijks jouw bevindingen en inzichten in jouw persoonlijke logboek. Onderweg word je op natuurlijke wijze gecoacht, vooral door de Camino ... de beste coach die er is! Aan het eind van de dag reflecteren we met elkaar. Zo zet je op avontuurlijke wijze een stap in jouw persoonlijke ontdekking.

Op dag 1 maken we, na ontvangst op de luchthaven met koffie/thee (en wat lekkers), nader kennis. We vliegen dan naar Santiago de Compostela (of andere luchthaven). Vandaar gaan we met openbaar vervoer (of taxibus) naar de startplaats Sarria, zo'n 115 km voor Santiago de Compostela. Op dag 2 t/m 7 lopen we naar Santiago de Compostela met coaching en training onderweg, gericht op jouw persoonlijke coachbehoefte. Op dag 8 ontvang je je Compostela en is er ruimte om de pelgrimsmis bij te wonen. En natuurlijk Santiago de Compostela verder te ontdekken. Op dag 9 lopen we de laatste etappe naar het mooie Finisterre (eind van de wereld). Daar neem je op spectaculaire wijze afstand van jouw lasten en zet je de eerste stap naar een nieuw begin. Op dag 10 vliegen we terug naar Nederland. Met een onvergetelijk waardevol avontuur in je rugzak.

#### Praktisch

Investering in jezelf € 2950 inclusief: kennismakingswandeling, fysiek en mentaal voorbereidingsadvies, vliegtickets en transfer van en naar luchthavens, overnachtingen (in eenvoudige pelgrimsherbergen), ontbijt en diner, pelgrimspaspoort, persoonlijke logboek (manual), begeleiding onderweg door professionals (ervaren coaches, trainers, gidsen), e-mindfulness training (online), een persoonlijke video en een follow-up wandeling na 1 maand.

#### Belangrijk

We lopen zo'n 20 km per dag, met je eigen rugzak. 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 (datum kennismakingswandeling en paklijst). Er is plek voor 4-6 deelnemers. Accommodaties zijn van tevoren bewust niet geboekt. Dit om in vrijheid te kunnen lopen, ter ondersteuning van het coachproces.

#### 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

## ~Marc

Mentaal heeft het nogal wat in beweging gezet en voel dat ik nu dichterbij, voor mij, belangrijke keuze momenten kom.. Groepsgevoel, het oplopen met gelijkgestemden, heeft mij goed gedaan. Was het leven maar zo harmonieus. de Camino, met bijbehorend coachprogramma, is als een filter: er blijft over wat echt belangrijk voor je is. Het is mij duidelijk geworden dat mijn eigen keuzes het waard zijn om gemaakt te worden.

## ~Marinka

Een verrijkende ervaring, meer zelfkennis en mooie levenswijsheden voor onderweg. Fantastisch, een onvergetelijke en ook wel onwerkelijke ervaring! Het voelt alsof ik een knipoog uit de hemel heb mogen ontvangen.

## ~Désirée

Aanrader, absoluut. A life time experience. Een paar belangrijke persoonlijke inzichten. En ook een paar aspecten t.a.v. de wijze coaching die me aanspreken, het gegeven dat je maar één vraag/opdracht per dag nodig hebt om écht ergens te kunnen komen. Het is nu ruim een maand na terugkomst en des te meer realiseer ik me hoeveel indruk de reis heeft gemaakt. Ik denk er nog dagelijks aan terug, het blijft echt hangen.

## ~Mariette

Ik vond het super dat je voortdurend teruggrijpt op dingen die eerder in de week hebben plaats gevonden. Dat maakt het heel persoonlijk. Je hebt heel goed helder waar iemand tijdens de Camino mee is bezig geweest. Een onvergetelijke ervaring! Ik heb het als een groot cadeau aan mezelf ervaren. En zou het ook iedereen kunnen en willen aanraden. Het verrijkt je leven enorm!

