



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

JOHN
VAN DER
SLUIS

#ANNAPURNABASECAMP

Dennenhof 44 | 3355 RJ | Papendrecht | KvK 24353023

GA MEE OP AVONTUUR

Annapurna Base Camp (Nepal)

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 16-daagse ontdekkingsreis in het overweldigend mooie Nepal 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

Op dag 1 maken we, na ontvangst op de luchthaven in Amsterdam, met koffie/thee (en wat lekkers), nader kennis. We vliegen daarna naar Kathmandu. Dag 2 en 3 verblijven we in Kathmandu, inclusief sightseeing tour. Dag 4 reizen we per privé bus naar Pokhara. Dag 5 t/m 12 doen we de Annapurna Basecamp trekking naar 4130 meter. Dag 13 zijn we weer terug in Pokhara. Dag 14 en 15 verblijven we in het boeddhistische Neydo klooster. Dag 16 komen we weer aan op de luchthaven Amsterdam. Met een onvergetelijk waardevol avontuur in je rugzak.

Praktisch

Investering in jezelf € 3950 inclusief: kennismakingswandeling, fysiek en mentaal voorbereidingsadvies, vliegtickets en transfer van en naar luchthavens en startlocaties alle activiteiten, overnachtingen (inclusief hotel in Kathmandu en Pokhara), ontbijt/diner/lunch (tijdens trekking), permits, persoonlijk logboek (manual), begeleiding onderweg door professionals (ervaren coaches, trainers, gids en dragers), e-mindfulness training (online), een persoonlijke video en een follow-up bijeenkomst na 1 maand.

Belangrijk

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 (o.a. datum kennismakingswandeling en paklijst). Daarnaast adviseren we je over de voorbereiding voor deze uitdagende reis. 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.

