

# Zelfontdekkingsreis

12 daagse volledig verzorgde trekking in de Himalaya

een reis waarin je gaat delen, samenwerken, grenzen verkennen, ervaren, afzien, genieten  
waar je jezelf en anderen zult tegenkomen op vele persoonlijke lagen  
voor mannen die van een fysieke en mentale uitdaging houden

Reizend jezelf (her) ontdekken





## Een volledig verzorgde trekking door het Himalaya-gebergte

Inspanning en ontspanning, vergezichten en inzichten, onvergetelijke ervaringen en plezier. Ruimte om stil te staan bij de wijze waarop jij je verbindt met en verhoudt tot je omgeving (vrienden, gezin, werk, familie), je doelen en ambities.

Naast de trekking doorloop je een programma van dagelijkse lichaams- en ervaringsoefeningen en reflectiegesprekken.

Het gezelschap bestaat uit minimaal 8 tot maximaal 12 mannen. Leeftijd varieert tussen ca. 35 en 60 jaar. Staat operationeel onder begeleiding van ervaren lokale sherpa's van Adventure Zambuling Trek. De organisatie en persoonlijke begeleiding is in handen van Ignace Karthaus en Cees ten Thije.

Indicatie van de kosten, afhankelijk van de periode, locaties, vliegticket ca. 3.850 € ex BTW. Deelname middels een persoonlijk intakegesprek. Per reis wordt een opmaat programma gemaakt. Vooraf aan de reis komt de groep minimaal één keer bij elkaar voor kennismaking.

Ignace Karthaus  
coach consultant

06 51 31 91 81  
[www.buro-ik.com](http://www.buro-ik.com)



Cees ten Thije  
coach trainer

06 50 69 39 01  
[www.ceestenthije.nl](http://www.ceestenthije.nl)