

ZELFONTDEKKINGSREIS

Reizend jezelf (her)ontdekken in de Himalaya

je wilt inzicht in je persoonlijke dynamiek

je wilt grenzen opzoeken, verleggen of ze juist leren bewaken

je wilt leren omgaan met de uitdagingen die op je pad komen

je wilt je missie verkennen

je zoekt een andere uitdaging





‘Het was een indrukwekkende reis, fysiek en mentaal uitdagend. Na thuiskomst voelde ik me herboren.’

Bob van Oorschot.
Nepal reis,
oktober 2015

VERGEZICHTEN EN INZICHTEN

De wereld om je heen verandert continu. Hiermee om te kunnen gaan vereist zelfkennis. Het verkennen en bewaken van de eigen grenzen en identiteit. En aanpassing waarin soms juist grenzen moeten worden verlegd. Waar anders kan dit zo mooi worden onderzocht en ervaren dan tijdens een uitdagende voettocht in het oeroude Himalayagebergte.

Een reis waarin je gaat delen, samenwerken, grenzen verkennen, ervaren, afzien, genieten. Tijdens de reis zal je jezelf en anderen tegenkomen op vele persoonlijke lagen.



WAT?

Een twaalfdaagse, volledig verzorgde reis door het Himalaya-gebergte. Inspanning en ontspanning, vergezichten en inzichten, onvergetelijke ervaringen en plezier.

Bestemd voor mannen die van fysieke én van mentale uitdagingen houden. Onder begeleiding van een team van ervaren sherpa's en twee Nederlandse coaches /trainers.



“Wij horen niet tot degenen die pas te midden van boeken, onder invloed van boeken tot gedachten komen – het is onze gewoonte om in de vrije natuur te denken, wandelend, springend, klimmend, dansend, liefst op eenzame bergen of dicht bij zee, waar zelfs de wegen tot nadenken stemmen” –

Friedrich Nietzsche

TIJD VOOR REFLECTIE

Deze reis biedt alle gelegenheid om stil te staan bij je identiteit en de wijze waarop jij je verhoudt tot en verbindt met je omgeving (vrienden, gezin, werk, familie), je doelen en ambities. Tijdens de tocht doorloop je een programma van dagelijkse lichaams- en ervaringsoefeningen en reflectiegesprekken. Zowel in groepsverband als individueel. Tijd voor jezelf, plezier maken en persoonlijke- en groepsreflectie staan centraal.



‘Heerlijk om in die prachtige omgeving zonder verplichtingen over jezelf na te denken en met een bijzondere groep de dag en gedachten te delen’

Gerno Kwaks. Sikkim reis, maart 2017

DE DEELNEMERS

Het gezelschap: minimaal 8, maximaal 12 mannen. De leeftijden van onze deelnemers variëren van circa 35 tot 65 jaar.

Locaties: Nepal, India.

Periode: maart tot en met mei of oktober tot en met begin december 2018.

Reisduur: de reis duurt 12 dagen inclusief reistijd en wordt op maat gemaakt.



WAT KAN JE NOG MEER VERWACHTEN

Deelnemers kunnen zich volledig richten op het lopen, hun aanwezigheid in de prachtige natuur en op hun persoonlijke ontwikkeling. Draggers of paarden vervoeren de tenten, de keuken, het eten en de reistassen. Het opzetten en afbreken van de tenten, het koken en andere logistieke zaken worden volledig geregeld.

Van deelnemers wordt verwacht dat ze alleen hun eigen dag-rugzak dragen. De wandeling omvat dagelijkse trekkingen, variërend van vier tot zes uur lopen. Er wordt gelopen op hoogtes tussen de 2.000 en 5.000 meter. Er wordt overnacht in ruime tweepersoonstenten, soms in lodges en op de eerste en laatste dag, in luxere hotels.

Het programma voorziet in een of twee dagen waarop niet gewandeld wordt.



“Ik denk niet dat ik mijn gezondheid en gemoedstoestand kan bewaren tenzij ik tenminste vier uur per dag – en het is vaak meer dan dat – door het bos en over de heuvels en velden slenter, absoluut vrij van wereldse verplichtingen.”

– Henry David Thoreau in zijn essay Walking

WAT WIJ VAN JE VRAGEN

Naast een redelijke conditie, vragen we van de deelnemers vooral een open instelling. En de bereidheid om in groepsverband op te trekken.

INTAKE

Voorafgaand aan de definitieve inschrijving, vindt een individueel intakegesprek plaats, met als doel zicht te krijgen op wensen en verwachtingen. Per reis wordt een op maat programma gemaakt. Ook komt de groep vooraf minimaal één keer bij elkaar voor een kennismaking. De deelnemers ontvangen tijdig de nodige informatie ter voorbereiding.



KOSTEN

De kosten zijn afhankelijk van de reisperiode, locaties, vliegticket, maar zullen circa 3.850 € p.p. ex BTW bedragen.

Inbegrepen: een speciale, grote reistas, lokaal vervoer, lokale vergunningen, fooi, maaltijden (ontbijt, lunch en diner), overnachtingen, bagagevervoer, coaching en begeleiding.



REISORGANISATIE

Op locatie in de Himalaya wordt de reis operationeel begeleid door ervaren lokale sherpa's van Adventure Zambuling Trek (www.advzambuling.com).

De algemene organisatie en de begeleiding op de persoonlijke ontwikkeling is in handen van Ignace Karthaus en Cees ten Thije. Ignace organiseerde twee keer eerder een trekking in Nepal en Sikkim

Ignace Karthaus
coach, consultant

06 51 31 91 81

www.buro-ik.com



Cees ten Thije
coach, trainer

06 50 69 39 01

www.ceestenthije.nl

Waarom wij dit organiseren



Cees: 'Toen Ignace mij vroeg of ik samen met hem een groep mannen persoonlijk wil begeleiden tijdens een wandeltrektocht in de Himalaya, zei ik meteen: 'JA'. In de zelfontdekkingsreis komen twee passies samen: het begeleiden van mensen in hun persoonlijke en professionele ontwikkeling en wandelen. Als ik wandel stroomt het. Van gewaarworden naar intens waarnemen. Binnen en buiten. Tijdens een wandeling wordt alles helder. Verleden, heden, toekomst. Ik besef wat van betekenis is en is geweest. En wat ik te doen heb. Wandelen = thuiskomen bij jezelf.'

Ignace: 'In een tijd van grote veranderingen in de privé- en werksfeer, kreeg ik de behoefte om eens vanuit een ander perspectief naar mezelf te kijken. Een onwillig been triggerde me om te kiezen om te gaan lopen. Uit de comfortzone en op zoek naar andere prikkels leidde tot het zelf organiseren van een trekking in de Himalaya. Deels met vrienden, deels met onbekenden, die later nieuwe vrienden werden. Mijn ervaring: lopen reinigt de geest en zorgt goed voor het lichaam. De rust en prikkels in de Himalaya creëerde ruimte en nieuwe openingen in mijzelf. De Spaanse dichter Antonio Machado dichte het al: "Wandelaar, er is geen weg. De weg ontstaat in het gaan". En daarom, ja daarom blijf ik lopen'