

**ZIN in je leven: je hart klopt, je lijf danst, je hoofd is rustig.**



### **Hoe is het met jouw ZIN?**

Heb je er zin in? Of weet je het even niet? Je zou eigenlijk blij moeten zijn want je hebt het goed. Dat beseft je ook, maar toch? **Weet dat je welkom bent met al je twijfels, schuldgevoel, schaamte, gemis en blijheid.** Want dat is het dat naar boven mag komen op deze reis. Onder de Spaanse zon, in de natuur, los van je dagelijkse beslommeringen kan de reis naar jouw zin in het leven beginnen.

### **Terug naar de Bron**

**Creativiteit** is goed voor je hart, lijf en hoofd. Het helpt je om in contact komen met jouw authentieke bron. Hierdoor krijg je **ZIN in je leven** en voel je dat je leeft! Het laat je ook zien wat er nodig is om jouw bron te laten stromen. Dit inzicht vergroot je zelfvertrouwen en helpt je om bewustere keuzes te maken. Weet je nog hoe het als kind was om te tekenen en te kliefen? Laat jouw creativiteit weer in vrijheid stromen deze reis.

*Het was altijd goed genoeg voor mezelf. Ik schaamde me niet. Het leek soms wel van iemand anders en tegelijk heel erg van mezelf.*

*De natuurcollage maakte me ervan bewust hoe rijk mijn binnenwereld is.*

Je logeert **op een prachtig landgoed** in de ruige bergen van Catalonië. Rondom het sfeervolle huis ligt een heerlijke tuin, een volle boomgaard en een verfrissend zwembad. Het huis ligt op de flanken van het Montsant-gebergte met prachtige wandelpaden, klaterende beekjes, eeuwenoude stadjes en spirituele plaatsen. Hier stroomt de creativiteit als vanzelf en vormt een bron van inspiratie. Net als de zon en het heerlijke eten.

### **Gelijkgestemde reisgenoten**

Je reist samen met mensen die – net als jij – hetzelfde doel voor ogen hebben. Zo profiteer je van elkaars inzichten, vragen en energie. Wende en Yolande, de begeleiders zorgen voor een veilige, losse sfeer waarin jij maximaal tot je recht komt. Je reist met **maximaal 6 mensen**, zodat er voor iedereen voldoende persoonlijke aandacht is.

### **Wat mag je van deze reis verwachten?**

- Zelfinzicht door het inzetten van creativiteit, meditatie en visualisatie.
- Verheldering van jouw thema in de groep en in privécoaching.
- Voldoende ruimte en tijd om (samen) te spelen, te lachen, te genieten, te zwemmen, te zonnen, te ontdekken en je te verwonderen over de prachtige omgeving.
- Je voelt en weet aan het eind van de reis welke keuzes je wilt maken en hoe je dingen anders kunt doen.

*"Het was een heerlijke week. Vol zon in prachtige groene omgeving, comfortabel huis. Afwisselende locaties van zee, bergen etc. Mooie persoonlijke opdrachten die zeer verhelderend werkten en ook bij thuiskomst doorwerken. Fijne en zorgvuldige begeleiders van de groep waardoor je je veilig voelt Een perfecte combi van persoonlijke verdieping en relax vakantiegevoel"*



**Reisdata:** 5 tot en met 10 mei 2019

**Kosten:** € 1350 euro inclusief btw (BTW is 150 euro), verblijf op basis van twee persoonskamers, maaltijden, materialen, gezamenlijk gebruik van auto en excursies. Naar behoefte is er ruimte voor persoonlijke coaching door een van de begeleiders.

Niet inbegrepen zijn: verblijf in een 1 persoons kamer (mogelijk tegen een meerprijs van € 250). De kosten van de vluchten. Die bedragen ongeveer 100 tot 150 euro. Natuurlijk is het leuk om de training te verlengen met een vakantie.

*NB: De Training is als opleiding of als bedrijfskosten aftrekbaar.*

**Begeleiding:**

De organisatie en begeleiding van deze reis is in handen van Wende Smit ([Moolelo](#)) en Yolande van Wijk ([Commundocoaching](#)).



**Wende** is een ervaren creatief en psychosynthese therapeut die inspireert creatiever te leven en te werken, zodat je weer meer ZIN in het leven krijgt. Ik werk vanuit het motto "Ieder heeft iets kostbaars in zich, dat te vinden is de weg". Want als je leeft vanuit je authentieke kracht, volgen de zin en betekenis van jouw leven als vanzelf. Met aandacht, toegankelijkheid en lichtheid reis ik graag een stukje met je mee.

**Yolande** is een bevlogen ondernemer, reiziger en coach met als motto: "begin bij jezelf maar eindig niet bij jezelf". Ik breng op de reizen mijn enthousiasme, humor, aandacht en kracht in. Mensen verbinden is mijn tweede natuur. Ik heb ervaring in het bedrijfsleven, als ondernemer en coach van ondernemende mensen. Ik ben thuis in het gebied in Catalonië waar wij naartoe gaan.

*Ik heb genoten van de flexibiliteit waarmee het programma werd uitgevoerd. Jullie hebben goed het energieniveau en de weersomstandigheden gepeild en op het juiste moment de opdrachten uitgevoerd.*

*De organisatie vond ik top! Ontspannen, inspirerend, warm, fijn. Goede combi zijn jullie.*

*Stel je voor, we beginnen de dag met een meditatie of oefening op deze plek:*



**Programma:**

Voor vertrek komen we bij elkaar om kennis te maken en (praktische) vragen door te nemen.

**Dag 1:** vlucht van Eindhoven naar Reus, vandaaruit rijden we in 30 minuten naar onze bestemming in Alforja.

**Dag 2 t/m 5:** Dagelijkse **mix van meditaties, oefeningen, creatieve werkvormen, excursies en vrije tijd**. We koken samen en gaan soms uit eten. Je gaat creëren met tekenen, dichten, schrijven en fotografie. Hierbij gaat het er niet om dat je iets moois of kunstzinnigs maakt maar wat je werkstuk je zegt in relatie tot je vraag. De grote schoonheid van de maaksels gaat je verrassen en antwoord geven op je vraag. Een of meer persoonlijke **coachingsgesprekken** met de begeleiders hoort tot jouw mogelijkheden om meer inzicht te krijgen in jezelf. Daarnaast is er ruimte voor stilte, wandelingen, excursies of gewoon een **plons in het zwembad**.

We maken wandelingen in de natuur, bijvoorbeeld naar een van de 'kluizenaars' kerkjes in de bergen en eeuwenoude mystieke dorpjes. Ook gaan we naar strand en zee waar het waterelement ons zal raken. Net zoals Tarragona, een sfeervolle, eeuwenoude, echt Catalaanse stad.

**Dag 6:** terugvlucht van Reus naar Eindhoven.

**Enthousiast? Schrijf je in via het formulier of [Neem contact met ons op.](#)**



*Ik heb het vuur in mijzelf herontdekt.*

*Ik kwam thuis glanzend en warm van binnen*

*Een overwinning op mijzelf om zo in de groep te zijn en mijzelf daarin te accepteren.*

*Meer vertrouwen en rust. Meer verbinding met mezelf en de ander.*

*Vriendschap*