Spanjereis: Creativiteit als hulpbron 17-22 oktober

Deze inspiratiereis naar Catalonië helpt je om in contact komen met jouw authentieke bron. Hierdoor krijg je ZIN in je leven en voel je dat je leeft! En dat terwijl je prachtige plekken in de natuur bezoekt en lekker geniet van heerlijk eten en een plons in het zwembad.

Creativiteit is goed voor je hart, lijf en hoofd. Het helpt je om in contact komen met jouw kwaliteiten, schoonheid, liefde, plezier. 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 kliederen? Laat jouw creativiteit weer in vrijheid stromen deze reis.

We verblijven **op een prachtig, echt Catalaans landgoed** **Mas Xanxo** , gelegen tussen de zee en de ruige bergen van Catalonië. Rondom het sfeervolle huis ligt een heerlijke tuin, een volle boomgaard en een verfrissend zwembad. Het huis is op Catalaanse wijze ingericht en heeft 7 slaapkamers en 2 badkamers. Jij hebt een eigen kamer met een groot lekker zacht bed.
Het sfeervolle huis ligt tussen de zee en 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. Genieten dus.

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

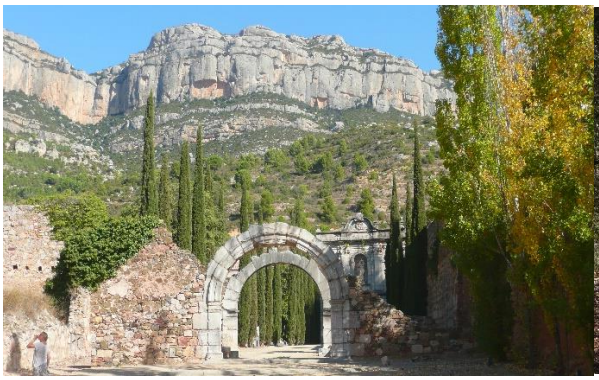
Gelijkgestemde reisgenoten

Je reist samen met mensen die – net als jij – hetzelfde doel voor ogen hebben. Zo maak je gebruik van elkaars inzichten, vragen en energie. Wendy 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.
- De reis staat gelijk aan het volgen van de Sprong in Nederland. Hiermee kan je dus instromen in de Beroepsopleiding Psychosynthese Therapeut.

"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 vakantie gevoel"



Reisdata: 17-22 oktober 2022

Kosten: 1200 euro (BTW vrij) inclusief verblijf en overnachting in een 1 -persoons kamer, alle maaltijden inclusief uit eten, materialen, excursies met eigen auto's. Een persoonlijke **coachingsgesprek** met een van de begeleiders is inbegrepen in het programma. Hierdoor heb je de gelegenheid om nog dieper in te gaan op een thema dat bij jou aangeraakt wordt.

De Mas (boerderij) ligt op een groot terrein met tuin, boomgaard en een zwembad.
De kosten van de vlucht zijn **niet inbegrepen** in de prijs en bedragen 150-200 euro met Ryan Air vanaf Eindhoven. Wij doen de boeking voor je.

Het boek " Creatief mediteren" (Uitgever A3 Boeken, € 19,50, ISBN 9789491557323) van Wendy Smit is aanbevolen literatuur voor deze reis. Je kunt bij je aanmelding het boek meteen bestellen, dan ligt het op de kennismakingsavond voor je klaar.

Voor bedrijven

De reis wordt door veel deelnemers ingezet in het kader van hun persoonlijke ontwikkelingsbudget binnen het bedrijf waar ze werkzaam zijn. Informeer hiernaar bij je HR manager.

Begeleiding

De organisatie en begeleiding van deze reis is in handen van Wendy Smit (http://www.moolelo.nl) en Yolande van Wijk (http://www.commundo.nl).

Wendy is een ervaren creatief, kunstzinnig en psychosynthese therapeut en trainer die mensen en organisaties inspireert om vrij en zinvol te leven en te werken. Tijdens de reis zet ik mijn passie, humor, vertrouwen en openheid in om jou te helpen jouw eigen unieke hulpbron te vinden en aan te boren.

Yolande coacht ondernemers en leiders op het thema bevlogenheid. Tevens is zij trainer bij de Broedplaats. Ik breng op de reis mijn enthousiasme, nieuwsgierigheid, humor, aandacht en liefdevolle kracht in. Mensen verbinden is mijn tweede natuur. Ik ben thuis in het gebied in Catalonië waar wij naartoe gaan.

"Ik heb het vuur in mijzelf herontdekt"
"Ik kwam thuis glanzend en warm van binnen"
"Ik ervaar meer vertrouwen en rust"
"Ik voelde meer verbinding met mezelf en de ander"
"Een hele mooie ervaring met een groep"
"De oefeningen, het samen zijn, het genieten, de salades, de warmte, de zon waren weldadig"

Programma

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

Dag 1 Maandag: 14.40-16.50 vlucht van Eindhoven naar Reus , vandaaruit rijden we in 15 minuten naar onze bestemming in Riudoms. Na een welkomstdrankje en de verkenning van de prachtige locatie Mas del Xanxo starten we in de avond met een verdiepende creatieve

oefening die je helpt om je vraag te verhelderen. Natuurlijk staat deze dag ook in het teken van kennismaken met elkaar. De vlucht is daar een mooie gelegenheid voor.

Dag 2 t/m 5: Dagelijkse mix van meditaties, oefeningen, creatieve werkvormen, excursies en vrije tijd. We koken samen en gaan uit lunchen in leuke kleine typische restaurantjes. Je gaat creëren en ontdekken 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 persoonlijke coachingsgesprek met een van de begeleiders hoort tot jouw mogelijkheden om nog meer inzicht te krijgen in jezelf. Daarnaast is er ruimte voor stilte, wandelingen, excursies of gewoon een plons in het zwembad.
We maken korte 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 Zaterdag: afronding van de week, oogsten. Daarna om 11.20 terugvlucht van Reus naar Eindhoven alwaar we volledig opgeladen en voldaan om 13.30 aankomen.

Enthousiast? Schrijf je in via het formulier op de website of neem contact met ons op.

Covid spelregels

Wij vragen geen speciaal test of vaccinatiebewijs om aan deze training mee te mogen doen. Mogelijk is dit wel vereist voor het vliegen. Ter plaatse zullen wij waar nodig gevolg geven aan de lokale spelregels ten aanzien van mondkapjes. We zullen bovendien zoveel mogelijk buiten zijn.