

Mindfulness en creativiteit

Deze inspiratiereis in Catalonië geeft jou energie en focus op wie jij bent en wat je past. En dat terwijl je prachtige plekken in de natuur bezoekt en lekker geniet van heerlijk eten en het zwembad

Heb je behoefte aan een pauze in je drukke leven en wil je opnieuw in contact komen met je eigen bron? Ga dan mee op deze unieke inspiratiereis naar Catalonië en kom opgeladen en met nieuwe energie thuis.

Tijdens de reis helpen we je om met behulp van mindfulness en creatieve oefeningen om nieuwe inspiratie op te doen. Bijvoorbeeld natuurcollages maken, foto-opdrachten en tekenen. Je hoeft niet creatief te zijn om mee te kunnen doen!

We verblijven exclusief op een prachtig landgoed in de ruige bergen van Catalonië. Rondom het landhuis ligt een grote tuin, boomgaard en zwembad. We maken uitstapjes naar prachtige natuurplekken, eeuwenoude stadjes, spirituele plaatsen, de zee en blijven soms ook bij huis. Op de locaties doen we oefeningen en laten ons inspireren door de omgeving.

Je gaat op reis met maximaal 6 personen zodat er voor jou voldoende persoonlijke aandacht is.

"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"

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





Reisdata: 14-19 oktober 2018

Kosten: 1200 euro ex 150 euro BTW inclusief verblijf op basis van twee persoons-kamers, maaltijden, materialen, gezamenlijk gebruik van auto en excursies. Een persoonlijke coaching gesprek hoort ook bij het programma.

Verblijf in een 1 persoons kamer is ook mogelijk. De Mas ligt op een groot terrein met tuin, bos, boomgaarden en een zwembad.

De kosten van de vlucht zijn niet inbegrepen in de prijs en bedragen 100 tot 150 euro. Natuurlijk is het leuk om de training te verlengen met een vakantie.

Het boek “ Creatief mediteren” (Uitgever A3 Boeken, € 17,50, 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.

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

Begeleiding:

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

Wendy is een ervaren creatief en kunstzinnig therapeut die creativiteit met mindfulness en meditatie combineert. Met een heldere en frisse aanpak begeleidt Wendy je naar meer ontspanning en brengt je weer in contact met je creatieve bron.

Yolande is een ondernemer, reiziger, 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 professional het bedrijfsleven, als ondernemer, studiecoach, en psychosynthese coach. Ik ben thuis in het gebied in Catalonië waar wij naartoe gaan.

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 theorie, oefeningen en werkvormen, excursies en vrije tijd. We koken samen en gaan soms uit eten.

Je gaat elke dag aan de slag met diverse kunstzinnige en creatieve werkvormen als: tekenen, schilderen, schrijven en fotografie. Hierbij staat niet het artistieke of esthetische aspect centraal, maar wat het werkstuk zegt in relatie tot je vraag. Je werkt op bijzondere plekken in de natuur, zowel individueel als samen met je medecursisten. Daarnaast is er ruimte voor stilte, wandelingen, excursies of gewoon een **plons in het zwembad**.

Het gebied leent zich perfect voor het maken van prachtige wandelingen, bijvoorbeeld naar een van de 'kluizenaars' kerkjes in de bergen en het bezoeken van eeuwenoude mystieke dorpjes. Ook bezoeken we het strand en de zee waar het waterelement ons zal inspireren. Net zoals Tarragona, een eeuwenoude, echt Catalaanse stad, met veel Romeinse en Middeleeuwse restanten en heerlijke terrasjes.

Dag 6: terugvlucht van Reus naar Eindhoven.

Enthousiast? Schrijf je in via het formulier of Neem contact met ons op.

