

## Inspiratiereis: Creativiteit als hulpbron

**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.

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. 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 profiteer je 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.

*"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 mei 2020**

**Kosten:** 1200 euro incl 0% BTW, inclusief verblijf op basis van twee persoonskamers, maaltijden, materialen, gezamenlijk gebruik van auto en excursies. Een persoonlijke **coachingsgesprek** met de begeleiders hoort tot jouw mogelijkheden om meer inzicht te krijgen in jezelf.

Verblijf in een 1 persoons kamer is beperkt mogelijk tegen bijbetaling van 250 euro. 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.

**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 ([Moolelo](#)) en Yolande van Wijk ([Commundocoaching](#)).

**Wendy** is een ervaren creatief, kunstzinnig en psychosynthese coach, 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** 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.

*“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:** vlucht van Eindhoven naar Reus, vandaar uit rijden we in 30 minuten naar onze bestemming in Alforja. Of we verblijven de eerste nacht in Tarragona
- **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.**

