

# Avontuurlijke winterbreak met coaching

9 tot 13 maart 2022



Langzaam glijd je door het witte landschap.  
**Achter je de stress, de afleiding en dagelijkse sleur.**

Voor je ligt avontuur, rust en vrijheid.  
Je bent volledig in het hier en nu.  
**De enige die je nog tegenkomt dat ben jezelf.**

Zacht en snel glijdt jouw slee door de besneeuwde bossen.  
Voor je zestien poten die door de sneeuw draven.  
Twee dagen met je eigen team van husky's.  
Samen vormen jullie de eenheid die je al lang zocht.  
**Je krijgt vertrouwen in je team, de natuur en jezelf.**

's Avonds maak je met het elkaar het eten klaar.  
De zon gaat langzaam onder aan de horizon.  
Dit is waar je op gewacht hebt.  
Tijd om er op uit te gaan.  
**Op jacht naar het Noorderlicht.**

# Compleet traject

## Vooraf:

- Persoonlijke coachingsintake vooraf (1 uur sessie met Bé)
- Ontmoeting met de groep en Henk-Jan en Bé. Materiaalvoorbereiding, neuzen dezelfde kant op (middagworkshop In Kuinderbos in Bant)

## Tijdens de reis:

- Vijf dagen avontuur in Zweeds Lapland inclusief 2-daagse Husky tocht en 3-daagse ski expeditie zonder telefoon en tijd.
- Aandacht voor je persoonlijke groei middels reflectiemomenten en begeleiding.

## Na de reis:

- Persoonlijke outtake. Wat heb je meegenomen van de reis en wil je voortzetten/ uitbouwen? (1 uur sessie met Bé)

## Begeleiding:

**Henk Jan Geel** is internationaal poolgids en expeditieleider. Hij onderneemt tochten in Groenland en Scandinavië. Hij draagt zorg voor materiaal, veiligheid en de routeplanning.

**Bé van Lotringen** is coach, psycholoog en heeft ruime ervaring in het begeleiden van leiderschapstrails in de natuur. Zij draagt zorg voor het coachingstraject.

Samen vormen zij een team waarbij jij je met vertrouwen kunt richten op jouw (innerlijk) avontuur!



## Investering

**Kosten:** € 1.987,00 incl. BTW (excl. vlucht)

### Inclusief:

- Persoonlijke intake en outtake
- Middagworkshop voorafgaand aan de reis
- Continu persoonlijke support en begeleiding
- 4 overnachtingen (2 keer sfeervolle wildernishut, 2 keer expeditie tent)
- Vanaf Kiruna alle transfers in Zweden
- Vol pension (ontbijt, lunch en diner)
- Gebruik materiaal Husky tocht (2 dagen) en Ski expeditie (3 dagen) en alle overige benodigde materialen
- Bezoek ijshotel

### Exclusief:

- Vlucht Amsterdam-Kiruna
- Reis en annuleringsverzekering
- Kleding conform de paklijst (Donsjashuur t.w.v. €50 krijg je van ons)

Maximaal aantal deelnemers: 6



### Voor wie?

Deze reis is geschikt voor iedereen met een goede basisconditie en doorzettingsvermogen. En iedereen die openstaat voor een inspirerende omgeving, reflectie, stilte en persoonlijke groei.



### Meer weten of inschrijven?

Bé van Lotringen  
Psycholoog/ runningtherapeut  
E: [be@bevanlotringen.nl](mailto:be@bevanlotringen.nl)  
W. [www.bevanlotringen.nl](http://www.bevanlotringen.nl)  
T: 06-51 08 56 83

