

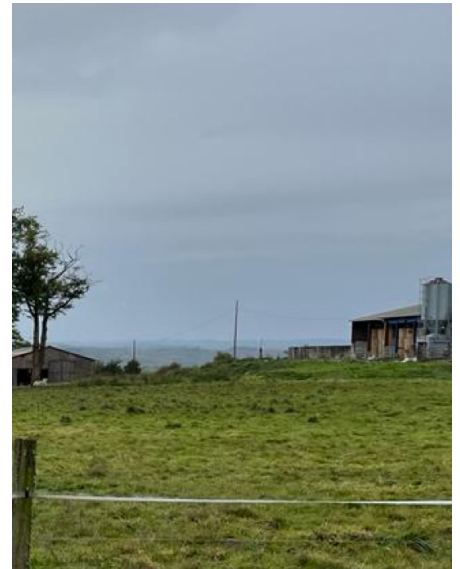
# Don Quichot hike & plukreis - heart & mindfulness -

“ Wie zingt, drinkt en plukt,  
verjaagt zijn kwalen..”

**Creuse –  
½ of 1 week F**

**Wat maak je van je leven?  
Hoe ga je verder?  
Maak een keuze!  
Je eigen wilsbesluit!**

[www.changetrek.nl](http://www.changetrek.nl)



## **Persoonlijk leiderschap**

Wat wil je doen in je werk en je leven?  
Wat vind je echt belangrijk?  
Wat wil je bijdragen en voor wie?  
Misschien heb je een duidelijke vraag  
of misschien heb je de behoefte om  
eens goed stil te staan bij je koers en  
deze aan te scherpen.  
Ga met ons op reis en zet samen met  
anderen stappen op weg naar een  
waarde- en zinvolle toekomst.

## **Idealisme, realisme en ridderschap**

De hemel heeft Don Quichot  
gezonden om de ridderlijkheid weer  
terug te brengen in de wereld en om  
onrechtvaardigheid te bestrijden.  
Met terugwerkende kracht kun je je  
afvragen of niet Don Quichot de  
echte of in ieder geval zinvolle en  
'betoverde' wereld zag – een wereld  
vol passie en bezieling – en wij juist  
een onttoverende, zinloze wereld  
waarnemen met de passie ten  
onrechte als een vorm van waanzin.

## **Waar sta ik en welke vraag voel ik mij gesteld?**

Geïnspireerd op de reizen van Don  
Quichot reflecteren we op de  
tegenstellingen in onze eigen  
levensbaan: van geest tegenover  
lichaam, van rede tegenover

begeerte, van idealen tegenover de  
werkelijkheid.

## **wat overkomt mij allemaal of wat roep ik over mijzelf af?**

Welke windmolens bestrijd ik niet of  
ten onrechte wel? Hoe word ik  
beïnvloed en andersom wat is mijn  
invloed? Kies ik zelf of word ik  
'gedwongen'? Welke illusies leef ik?  
kan ik mijn blinde plekken zien?

## **wat ga ik doen? welk wilsbesluit neem ik?**

Je komt los van thuis en het werk. Je  
reflecteert op je vragen en bedenkt  
wat echt een antwoord verlangt. De  
inzichten passeren in gedachten en je  
kracht, je mogelijkheden en keuze  
worden zichtbaar. We geven elkaar  
tips hoe verder te gaan. Je maakt je  
eigen plan en koppelt je hervonden  
ridderlijkheid daaraan.

## **Ritme**

Zaterdag – zaterdag: 8 dagen of  
Zondag – woensdag of wo – zo: 4  
dagen.

Elke dag starten we met inspiratie uit  
de verhalen van Don Quichot en  
nemen we een vraag mee. In de  
ochtend werken we op de boerderij  
en vroeten in de aarde. In de middag  
ga je mee op hike of we doen ergens

een workshop of je neemt tijd voor  
jezelf. In de avond delen we de  
reflecties in de groep. Het luisteren  
naar elkaar geeft veel inzicht.  
Je weet wat je te doen staat!

## **Mogelijkheden streek / parc millevaches en Limousin**

- Capital de tapisserie in Aubusson
- Weekmarkt Felletin
- Hike lac de Vassivière
- Kook workshop
- hike / kano / schetsen / lezen /  
grotten bezoek / slapen

## **Verblijf**

We verblijven op de boerderij met  
voedselbos van Génèreuse Je kunt  
daar overnachten in huis of in tent.  
Voor € 25 extra p.p.p.n. kun je ook  
kiezen voor hotel.

**Aantal** 8 – 10 deelnemers

**Wanneer** Voorjaar/najaar NTB

**Experimentele trek op kostenniveau:**

acht dagen: € 1200 incl trein, auto,  
begeleiding, en volpension  
Vier dagen: € 850,00

## **Contact / inschrijving**

[maarten.swinkels@changetrek.nl](mailto:maarten.swinkels@changetrek.nl)

Mobiel: 06 30 16 3839 of

[peterpaap@hotmail.com](mailto:peterpaap@hotmail.com)