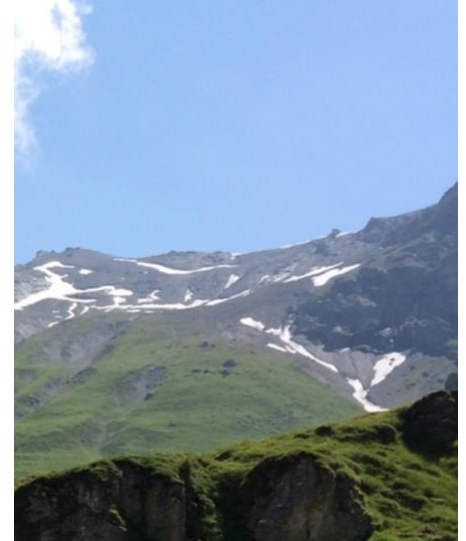
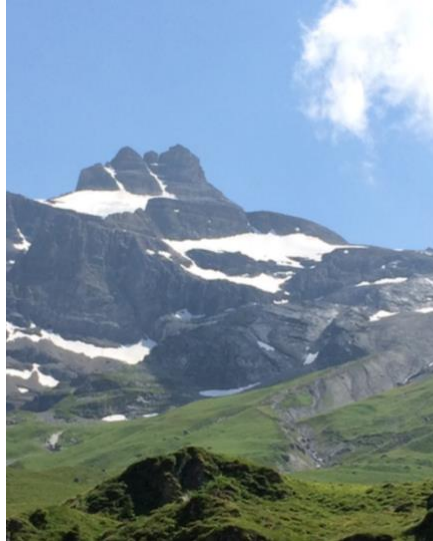
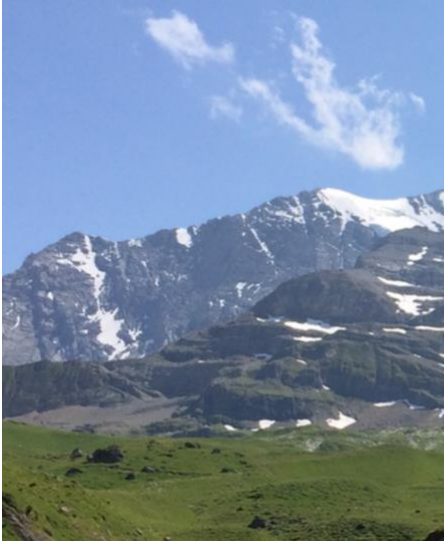


Vraag Berner Oberland

Als de bergen niet zo hoog waren,
leerde niemand klimmen.

changetrek
reinventing organisations

**Hart van de reis:**

4 dagen in het Berner Oberland voor intensieve reflectie op je persoonlijk leiderschap en het nemen van verantwoordelijkheid voor die zaken die je belangrijk vindt. Deze reis kan ook onderdeel uitmaken van een langer begeleidingstraject van bijvoorbeeld 3 maanden.

Inspiratie:

We maken 2 korte en 2 lange wandeldagen door het imponerende Oberland. Afhankelijk van de lichtval lijken de bergweiden er groener dan groen, zacht als fluweel, met kristalheldere bergmeren, watervallen, bloemenpaden en wegen die stuk voor stuk doodlopen op de massieve natuur van Gletsjers, Hoornen en Graniet. Een hoge stilte die je ziel doet bewegen. Onderweg met jezelf vind je de antwoorden die het Oberland je geeft. Massief, zonder omweg en stevig!

Ontmoeting:

met de streken in jezelf, met de waarden in jezelf en met de vrije wil in jezelf en hoe deze je helpen of in de weg staan. Elke avond, met de fysieke voldoening in je lijf, kom je dieper bij je vraag. Je medereizigers stellen je vragen, geven hun verwondering terug of je krijgt een tip. Je neemt een wilsbesluit en dat wordt symbolisch bekrachtigd met een ritueel. Op weg naar nieuwe ontmoetingen.

Locatie:

Griesalp is een alp op 1400 m in het Kiental in de Berner Alpen, en ligt aan de voet van de Blüemlisalp. Het behoort politiek tot de gemeente van Reichenbach in het Berner Oberland. Griesalp is het eindpunt van de steilste postbus route in Europa, 28% door de Pochtenschlucht. In de laatste 2 km overwint de postbus tweehonderd meter hoogte en 20 haarspeldbochten, op het smalste deel leidt de weg door een 2,20 meter brede rotskloof. Griesalp is het startpunt voor vele middelgrote en licht wandelen en langlaufen in alle richtingen.

Aantal: deelnemers tussen 4 en 8.

Wanneer: 10 –13 oktober.

Bedrag:

Zakelijk tarief € 1950,00 ex btw, inclusief intake en evaluatiegesprek.
Privé tarief € 1200,00 ex btw

Bedragen zijn inclusief reis- en volpension verblijfskosten
Deelname op basis van open inschrijving.

Toeslagen mogelijk afhankelijk van ticket- en brandstofprijzen.
Kortingsmogelijkheden op basis van samenstelling groep en draagkracht

Contact:

Inschrijving via mail:
maarten@changetrek.nl

Inschrijving via mobiel:
Maarten Swinkels
+31 6 30 16 3839

Programma Oberland



Programma in vogelvlucht

1. Met de trein en/of eigen (huur) auto's naar Basel en doorrijden naar het Berner Oberland, omgeving Kiental en Griesalp. We maken een eerste wandeling naar de Aabebärg (avondberg). Op de eerste dag verkennen we samen de vraag/thema die je bezighoudt en wat het lastig of makkelijk maakt om daar mee om te gaan;
2. Op dag 2 maken we een mooie trektocht. Van Griesalp lopen we via Dündefall naar Bundalp en terug. We onderzoeken vandaag wat je tegenhoudt of belemmert om dat te doen wat je eigenlijk wilt doen; of wat het is wat je gedrag in stand houdt en blijft doen wat je eigenlijk niet meer wilt doen;
3. Op dag 3 Lopen we langs de Gletsjer naar de Gespaltenhornhütte en gaan we op zoek hoe je patronen kunt doorbreken om datgene mogelijk te maken wat je echt wilt;
4. Op dag 4 markeren we het resultaat. We lopen naar een mooie plek aan de Tsingelsee en nemen daar een 'wilsbesluit' inclusief duidelijkheid over hoe je gaat 'ondernemen' op dit besluit, hoe dit zichtbaar wordt in acties en handelen terug in Nederland;
5. Diezelfde dag reizen we terug naar Nederland.

De weersomstandigheden zullen bepalend zijn voor de hike mogelijkheden ter plaatse!

Traject of losse reis

Je kunt kiezen om uitsluitend de Berner Oberland reis te doen als een belangrijke

oriëntatie op jezelf, of als start van een coaching traject of ter afronding en bekrachtiging van een lopend coach traject waar je in zit.

Als je kiest om deze reis onder te brengen in een traject dan kan deze bestaan uit de volgende onderdelen:

- een ontmoeting van een dagdeel met de groep die door 1 coach wordt begeleid. Hier worden vragen gedeeld en ontstaat inspiratie voor uit te voeren verkenningen
- 4 weken individuele verkenning door deelnemers met een wekelijkse prikkel/impuls van de begeleiding (boek, sms, telefoon, video etc.)
- 4 daagse trektocht door Berner Oberland
- opnieuw 4 weken verkenning en vertaling van gemaakte keuzen naar ondernemend gedrag met wekelijkse prikkels en inspiratie
- een ontmoeting van een dagdeel met je groep en 'challenge' op je besluit en voorgenomen ondernemend gedrag
- een individueel exit gesprek ter afronding van de Changetrek.

Mentale aanloop

In de week voor vertrek nodigen we je uit om contact te maken met jezelf. Blader nog eens terug en laat je gedachten gaan.

- Welke vraag houd je bezig?
- Wat zou je graag willen en welk besluit vraagt dit van jezelf?

We vragen je ook een voorwerp en muziek (op CD) mee te nemen waarmee je echt contact maakt.

Fysieke aanloop

In de aanloop hoort ook aandacht voor je fysieke conditie. We maken 2 korte en 2 lange buiten treks in het hooggebergte. Natuurlijk wel met een positieve geest en de wil om vooruit te komen.

Daaromheen werken we aan onze vraagstelling en hebben vooral ook plezier.

Minimaal meenemen:

- Bergschoenen
- 4 paar sokken
- Voldoende shirts
- Loopbroek + verschoening
- Regenkleding compleet!
- Warme trui of fleece

Meenemen:

- Handschoenen
- Muts
- Rugzak en vuilniszakken
- Thermosfles en waterfles
- Zakmes
- Pleisters
- Een blik doorzettingsvermogen

Wat is het?

- Hartstikke leuk
- Waardevolle reisgenoten
- Mentaal, fysiek, emotioneel en spiritueel welzijn
- Lekker buiten zijn
- Creatieve impuls
- Persoonlijke ontwikkeling en groei
- Nieuwe ruimte
- Afspraken maken met jezelf
- Een beleving die je (aan)raakt
- Markeren van een nieuwe weg
- Breken met belemmeringen
- (B)reken met belemmeringen