

Don Quichot hike & plukreis - heart & mindfulness -

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

**Terra alta –
één week spanje**

**Wat maak je van je leven? Hoe
ga je verder?**

Maak een keuze!

Je eigen wilbesluit!

www.changetrek.nl

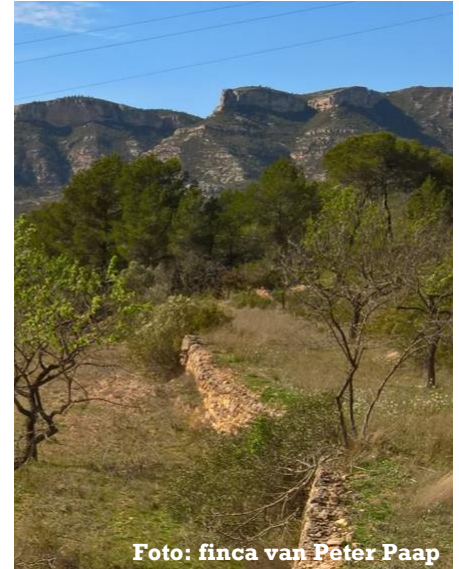
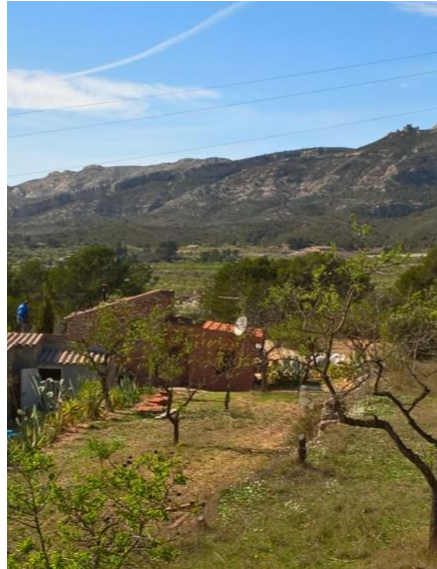


Foto: finca van Peter Paap

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 stilt 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 wilbesluit 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 Finca en
plukken amandelen. 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

- Cathedral de vi coöperatie;
- hike Benifallet - Miravet
- Picasso museum
- Keramiek workshop
- Kook workshop
- hike / kano / schetsen / lezen /
grotten bezoek / slapen

Verblijf

We verblijven op de Finca van Peter
Paap. 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 vlucht, auto,
begeleiding, en volpension
Vier dagen: € 850,00

Contact / inschrijving

maarten.swinkels@changetrek.nl
Mobiel: 06 30 16 3839 of
peterpaap@hotmail.com