SALTARE-WANDELCURSUS 2018

Het pad naar binnen

Wie al op Saltare-Groeicursus in Lustin geweest is, kan zijn weg naar herstel verderzetten tijdens deze opfriscursus.

Dit keer geen hoge rotsen, donkere grotten of moeilijke touwenparcours, maar wel een combinatie van wandelingen, gesprekken en oefeningen die op een gelijkaardige manier begeleid zullen worden.

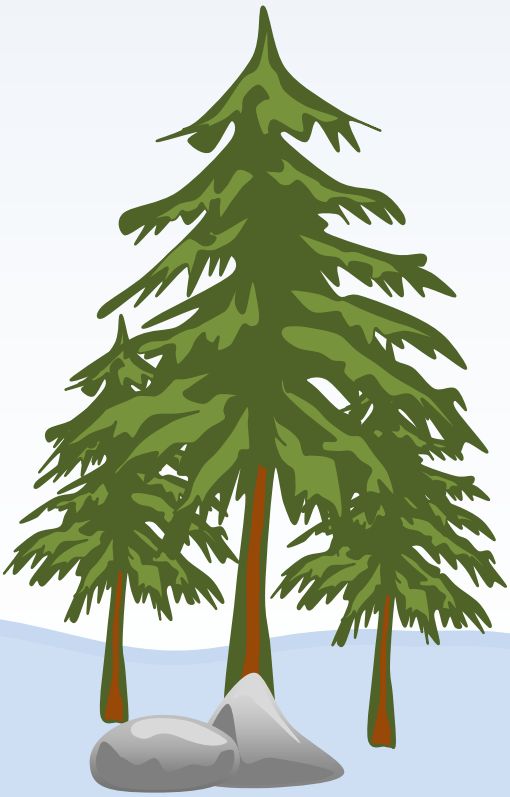
In beweging komen

We gaan wandelen in groep, in duo's of solo in de heuvels en bossen, langs de weiden en rivieren in de omgeving van de Voerstreek. Onderweg kunnen we volop rond ons kijken en verrast worden door de symboliek in de natuur, of het lastig hebben bij een lange klim, om dan weer te genieten van een vergezicht. Ondertussen maken we ruimte om aandachtig te zijn voor wat er in ons beweegt en leeft, om te door-voelen wat je lichaam en geest willen, kunnen en/of vragen aan jou.

De wandelingen worden afgewisseld met gesprekken en gerichte oefeningen. Om te zoeken naar wat niet langer helpend is en naar wat wél kan helpen in denken, voelen en doen. Om vicieuze cirkels van gewoontes op het spoor te komen en nieuwe perspectieven te verkennen. Durven kiezen, willen veranderen. Met de steun van lotgenoten. En evengoed zullen we ook samen ontspannen, lachen en natuurlijk genieten.

Deze opfriscursus is een samenwerking van vzw Saltare, ANBN vzw & Outward Bound België®.

"INNERLIJKE GROEI IS DE REIS VAN WIE JE DENKT TE ZIJN NAAR WIE JE WERKELIJK BENT"



SALTARE-WANDELCURSUS 2018

Het pad naar binnen

Begeleiding

Els Verheyen (psychologe en voorzitster ANBN) en Bert Vandenbussche (Outward Bound procesbegeleider) maken een programma op maat van de groep en van elke individuele deelnemer. Er liggen vele wandelingen die uitnodigen om op tocht te gaan. We kunnen samen beslissen welke tocht we kiezen.

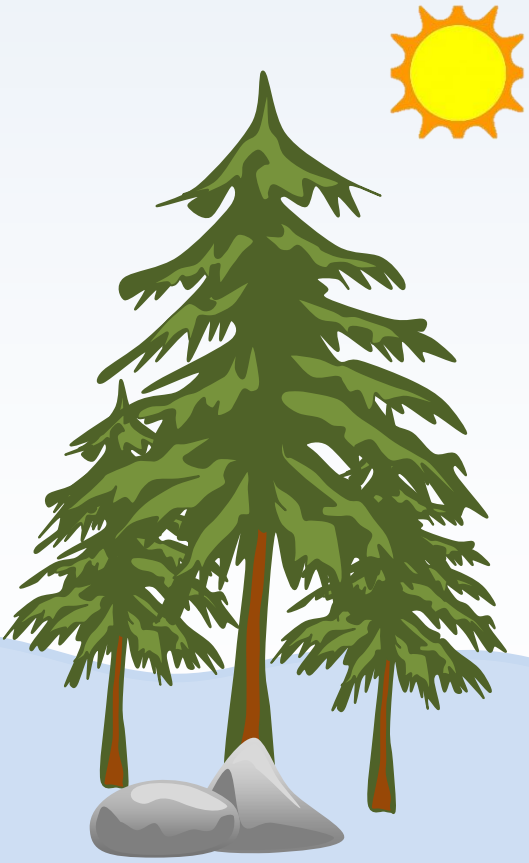
Voor wie

Volwassen vrouwen (18+) met een complexe band met eten die ambulant begeleid worden. Vooraf wordt opnieuw een intakegesprek georganiseerd, voor zowel medische als psychologische screening. Een minimale conditie om enkele kilometers te kunnen wandelen, volstaat. ‘Challenge by choice’ en ‘uitgaan van wat kan’ blijven leidende principes van onze aanpak.

Waar, wanneer en kostprijs

Van dinsdag 3 juli om 10u tot en met vrijdag 6 juli om 16u in de omgeving van de Voerstreek. We verblijven op Chateau Cortils (zie www.chateaucortils.com). Kostprijs is 535 euro all-in (verblijf, eten in zelf-kookformule, activiteiten, materiaal, vervoer ter plaatse, verzekering, begeleiding).

Does the walker choose the path, or the path the walker?



INSCHRIJVEN

Intakegesprek via:
els@saltarevzw.be (Leuven) of bert@saltarevzw.be (Gent)