

WEERSTAND EXPEDITIE



Meer inzicht. Meer ruimte. Meer jij.

Je weet wat je wilt, maar iets houdt je tegen. Tijdens deze mini expeditie ga je naar buiten, onderzoek je je weerstand en patronen en ontdek je wat je nodig hebt om een volgende stap te zetten.



WAT JE KUNT VERWACHTEN



BEWEGING

We gaan naar buiten. Fysiek in beweging om los te komen van je hoofd en spanning te verminderen.



INZICHT

Krijg helder waar je tegenaan loopt, welke patronen je herkent en wat je (on)bewust doet.



DOORBRAAK

Onderzoek wat je tegenhoudt en wat je los mag laten om in beweging te komen.



STAP VOORUIT

Ruimte om te kiezen, nieuwe perspectieven en een concrete volgende stap.

PRAKTISCHE INFO



DUUR
± 3 – 4 uur



LOCATIE
Tussen de grote rivieren.
Regio Nijmegen, Groesbeek en Rhenen.



GROEPSGROOTTE
Kleine groep, persoonlijke aandacht



MEE NEMEN
Stevige schoenen, kleding op het weer, waterfles en iets om op te schrijven



DEZE EXPEDITIE IS VOOR JOU ALS JE...

- ✓ wel weet wat je wilt, maar vastloopt
- ✓ steeds tegen dezelfde patronen of gedachten aanloopt
- ✓ merkt dat angst, twijfel of perfectionisme je tegenhoudt
- ✓ meer rust en ruimte wilt om keuzes te maken
- ✓ klaar bent om een volgende stap te zetten



KORT. KRACHTIG. MET IMPACT.

Geen lange theorieën, maar een paar uur buiten die je dichterbij jezelf brengen. Je gaat naar buiten met nieuwe inzichten, frisse energie en concrete stappen.

KLAAR OM WEER IN BEWEGING TE KOMEN?

Kies voor een mini expeditie die jou verder brengt.

Laat los wat je tegenhoudt. Maak ruimte voor wat jij wilt.



IN DE NATUUR
De buitenwereld als spiegel en leermeester.



BEWEGEN & VERTRAGEN
Uit je hoofd. In je lijf.



ONTDEKKEN & SPIEGELEN
Inzichten door ervaring, reflectie en natuur.



VERANKEREN & KIEZEN
Van inzicht naar actie in je dagelijks leven.