



Mindfulness Reis door Kenia!

Genieten, onthaasten en thuis komen bij jezelf.

Deze bijzondere reis naar Kenia brengt je dicht bij de bevolking, dicht bij de cultuur, de natuur en vooral dicht bij jezelf. Het is een uiterlijke reis in de prachtige natuur van Kenia, maar tevens een innerlijke reis. Er gaan maximaal 10 mensen mee.

Mindful op reis gaan is een onvergetelijke ervaring te midden van de natuur. Door de eenvoud van het leven en door de hartelijkheid van de mensen, kom je met beide voeten op de grond.

Uitkijkend over de savannen of over een meer worden de mindfulness aandacht oefeningen gedaan.

De natuur helpt je. Je zult meer zien, meer horen en meer voelen door je zintuigen te gebruiken zoals ze bedoeld zijn. Je kunt vervolgens gaan ervaren dat iedere dag een avontuur is, niet alleen omdat je een leeuw ziet, maar doordat je het geheim van ontspannen zijn hebt ontdekt in Kenia.

Programma

Verblijf in 4 kleinschalige en vooral sfeervolle eco-camps met huisjes in het zuidwesten van Kenia. Aan de hand van 4 verschillende thema's worden er elke dag mindfulness momenten ingelast. Dit kunnen aandacht oefeningen, meditaties of gesprekken zijn. De eenvoud van het leven, dicht bij de natuur, brengt je ook dicht bij jezelf. Wat heb je werkelijk nodig voor een goed leven?

Voor wie

Iedereen die toe is aan een rustpauze. bijvoorbeeld werknemers die dringend een break nodig hebben, omdat ze bijvoorbeeld tegen een burn-out aan zitten, daarvan herstellen, in een heftig rouwproces zitten of thuis mantelzorgen. Een werkgever denkt graag mee, om hiermee ziekteverzuim te voorkomen. En komt tegemoet door mee te betalen aan de reis of onbetaald verlof te verlenen.

Reisbegeleiding

Nell Notermans is geestelijk/spiritueel begeleider op Innerlijke en Uiterlijke reizen / eigenaar Thuis in Kenia. Nell voelt het bloed het snelst stromen als ze haar werk als consulent kan combineren met haar reis- en ontdekkingslust.

Jeanne Goossens is bachelor in Human Resources en gebruikt haar ervaring in haar werk als (loopbaan/leiderschaps)coach en mindfulnessstrainer. Ze werkt met Mindfulness, Playfulness en de Wet van de Aantrekking. Jeanne houdt van spontane ontmoetingen en de magie die er ontstaat als mensen zich richten op het hier en nu.

Gepland vertrek: Laatste twee weken van juni 2016

Meer info:

Bel (06) 38635860 Nell Notermans

Bel (06) 20663600 Jeanne Goossens