



## Natuur retraite Rhön (Duitsland)

Even afstand nemen van de vele prikkels van het dagelijks leven om in het onbekende te duiken en stil te staan bij wat nu echt de essentie is. Vanuit de natuur inspiratie opdoen om met nieuwe energie je pad te volgen.

### Rhön

Wat is de Rhön? De Rhön is een natuur gebied in midden Duitsland. Het is een oud vulkanisch gebergte met bergen tot 1000 meter. Je treft er oude bomen, bergriviertjes, mooie bergtoppen met blokken vulkaangesteente, hoogveen gebieden, beuken wouden en oude Keltische nederzettingen. Delen van de Rhön zijn biosferen reservaat door de Unesco erkend. Kortom een prachtig gebied om de natuur te beleven

### Waarom een naturretraite?

Natuur roept een bepaald bewustzijn in ons wakker. Zo gaan mensen naar een bos of waaien uit langs de zee om weer fris en met nieuwe energie terug te komen. Landschap heeft een bijzondere uitwerking op de psyche van de mens. Wij staan niet los van de natuur, maar maken er als levende wezens onderdeel van uit. Het ritme en de schoonheid van de natuur is als een spiegel om onze eigen natuur te ontdekken. Een verbinding met de aarde als levend organisme kan in de spannende tijden waarin we nu leven, rust geven en ons terugbrengen naar de essentie. Dit is zowel confronterend als bevrijdend. Het werkt als een soort schoonmaak. Ballast loslaten en daarmee nieuwe energie vrij laten komen om van het wonder van het leven te genieten en de dingen te doen die er toe doen.

Bezinning in de natuur geeft focus op essentie. Zo kreeg Boeddha de verlichting zittend onder een boom, Abraham ging naar een bergtop en kwam terug met de 10 geboden. Voor leiders en professionals van nu kan dat een voorbeeld zijn, want deze tijd vraagt om wezenlijke keuzes en verantwoorde beslissingen. Dit is niet alleen belangrijk voor de persoon zelf maar ook voor zijn omgeving zoals collega's, organisatie, klanten. Daarom is een investering in een naturretraite ook een goede investering in de organisatie of de omgeving.

In deze naturretraite bieden we reflectie op werk en levens vraagstukken, oefeningen in de natuur, meditatie en begeleiding bij persoonlijke vragen.

## Wat de natuurretraite je kan opleveren

- Nieuwe energie en inspiratie;
- Helderheid over keuzen en koers
- Innerlijke rust;

## Programma

- Lichte lichamelijke oefeningen en meditatie.
- Ontbijt
- Vertrek naar een bijzondere plek in de natuur en daar werken aan een thema, door middel van oefening of belevingsopdracht.  
*Ieder gaat in stilte voor zichzelf aan de gang. In essentie gaat het om de beleving en contact met de natuur. De natuur kan je een spiegel voorhouden of je in contact brengen met wat er in je eigen natuur leeft. Na afloop is er de gelegenheid om met elkaar uit te wisselen. Als het weer het toelaat kunnen we buiten picknicken. Afhankelijk van waar we naar toe gaan zullen we begin of later op de middag terug zijn.*
- De rest van de middag is vrij.  
*Er is gelegenheid voor een persoonlijk gesprek met een van de begeleiders.. Dit kan in de accommodatie maar ook (al wandelend) in de natuur. In de middag kun je schrijven, lezen, of anderszins bezig zijn met persoonlijke bezinning.*
- Vlak voor de avondmaaltijd is er een korte muziek of klank meditatie.
- Na de avondmaaltijd is er gelegenheid voor inspirerende teksten, om uit te wisselen, te mediteren, creatief bezig te zijn etc.

Het programma is een aanbod waarbij het ieder ook vrij staat bepaalde onderdelen niet mee te doen. De eigen bezinning staat voorop en alles wat daarvoor nodig is. Voor de laatste avond, donderdag bieden we mogelijk een zweethut aan. En de vrijdag ochtend staat in het teken van terugkeer en integratie. Het programma eindigt iedere dag rond 21.30 uur. Op vrijdag sluiten we af om 13.30 uur na de lunch.



## Voorbeelden van natuurplekken waar we heen gaan

Bergbeek  
Oude vulkaan bergtop  
Oude bomen  
Kruisweg met klooster op een bergpunt  
Keltisch fort met kerkje op een bergpunt  
Hoogveen gebied  
Voormalig Oost Duits grensgebied  
Pelgrim statieweg

Bij de keuze van de plekken richten we ons ook op de elementen die daar vertegenwoordigd zijn zoals water, aarde, lucht, vuur, ether.

## Voor wie is de naturretraite

Voor ieder die verlangt naar bezinning in verbinding met de natuur.  
Bijvoorbeeld bij

- een belangrijke stap die je (als leider) met je team wilt maken
- een nieuwe koers uitzetten als ondernemer
- dilemma's ten aanzien van werk
- onbalans tussen werk en privé
- teveel de aandacht gericht op anderen
- een loopbaanvraagstuk

Er worden geen bijzondere eisen aan de fysieke conditie gesteld, maar je moet wel op eigen tempo via een wandelpad een heuvel op kunnen lopen. Bij twijfel even overleg.

## Accommodatie

We overnachten en eten in het Tonhaus in Melperts gemeente Ehrenberg een dorpje in de Rhön. Dit is een sobere maar zeer smakvolle accommodatie waar wij als groep alleen verblijven. In de directe omgeving is een mariagrot en bij het huis is een zweethut en tuin waar we bij goed weer een kampvuur kunnen maken. Het huis is ecologisch verantwoord gebouwd. Zo zijn voornamelijk biologische bouwmaterialen gebruikt en heeft het een eigen regenwater verzamelinstallatie en zonnecollectoren. Er wordt smakelijk vegetarisch gekookt met ingrediënten van biologische teelt. We overnachten in meer-persoonskamers. Afhankelijk van beschikbaarheid kan tegen meerprijs alleen op een kamer overnacht worden.

## Begeleiders

**Anita van Arem**, psycholoog, master NLP, trainer persoonlijke ontwikkeling, met liefde voor de natuur en een opleiding in sjamanisme. Zie ook [www.inspiratietrainingen.nl](http://www.inspiratietrainingen.nl).

**Wim van Mulken**, onderwijskundige met liefde voor de natuur en een opleiding in gaialogie (is de kunst om natuur en cultuur met elkaar in verbinding te brengen.) en ecopsychologie

## Voor gesprek

Voorafgaand aan de natuurretraite vindt met de deelnemers een persoonlijk gesprek plaats. Bedoeling van dit gesprek is om zicht te krijgen op de vragen van deelnemers zodat we daar optimaal op af kunnen stemmen. Tevens krijgen de deelnemers verdere informatie over de natuurretraite. Dit gesprek werkt vaak al als eerste stap in bezinning op eigen leven en werk.

## Na de reis

Het is vaak fijn om na de natuurretraite even de tijd en ruimte te nemen om weer om te schakelen naar het dagelijks leven. Daarnaast is er de mogelijkheid om bij de 2 begeleiders na de reis individuele coaching te krijgen, om jezelf te blijven voeden. Dit is uiteraard een eigen keuze en is niet meegenomen in de prijs.

## Kosten en aanmelding

prijs minima: € 495,00

prijs particulieren: € 750,00

prijs via bedrijven: € 995,00

De prijs is inclusief verblijfskosten (volpension) en inclusief BTW. Exclusief extra drankjes, privé uitgaven en de reis naar Duitsland. Ehrenberg is 500 km van Nederland en in 5 uur te bereiken met de auto. Het is ook mogelijk met de trein in 5 a 6 uur naar Fulda te komen en daar afgehaald te worden. Wij kunnen behulpzaam zijn bij het organiseren van carpool gelegenheden en het boeken van de trein.

Aanmelden kan via [www.inspiratietrainingen.nl](http://www.inspiratietrainingen.nl) of [www.oudewetenvooreennieuwetijd.nl](http://www.oudewetenvooreennieuwetijd.nl), contactpagina met vermelding natuurretraite Duitsland of stuur een mail naar [info@inspiratietrainingen.nl](mailto:info@inspiratietrainingen.nl)  
Voor meer informatie kunt u ook bellen naar 0638928250

*Op aanvraag kunnen wij ook een natuurretraite op maat organiseren voor een organisatie.*