

# DOWN TO EARTH

6-DAAGSE BEZINNINGSREIS NAAR MAROKKO

6 t/m 12 oktober 2019

*Rust in de natuur*

*Reflectie*

*Ruimte voor jezelf*

*Bewustwording*

*“De rust van de natuur geeft ruimte voor wat er ten diepste in mij leeft. Daar komen antwoorden als vanzelf naar boven.”*



Veel mensen hebben het gevoel dat zij geleefd worden door hun agenda. Stressniveau, werkdruk en verwachtingen zijn hoog. Ze ervaren dat ze teveel ‘in het hoofd’ zitten en verlangen er naar meer te leven vanuit hun eigen waarden. In deze week ga je – in de prachtige natuur van Marokko - volledig ‘down to earth’. Je wordt begeleid door twee ervaren coaches die je bijstaan in de reis naar jouw eigen wijsheid.



*wandelingen, reflectie, gesprekken, tijd voor en met jezelf*

De eindeloze leegte van bergen en woestijn vormen de ideale omgeving voor bezinning. Zonder “moeten” en prikkels is daar ruimte om stil te staan bij jouw (levens) vragen en verlangens. We starten onze reis in het nationale Park Toubkal, in het kleinschalige resort Salama Ayurveda.

Vervolgens trekken we richting de woestijn. In deze oase van rust wordt als vanzelf helder wat er in je leeft en wat er echt belangrijk is in jouw leven. Je staat bewust stil bij de essentie van jouw “zijn”. Dat doen we door oefeningen en door in stilte naar onze eigen stem en wijsheid te luisteren. Thema’s als moed, vertrouwen, eenzaamheid, angst, dankbaarheid, geven en ontvangen kunnen aan de orde komen en daarnaast is er veel ruimte voor persoonlijke thema’s en vragen.

Meditatie, wandelingen en groepsgesprekken maken deel uit van het programma. We genieten van de natuur en van uitgebalanceerde en gezonde voeding, rijk aan smaak en kleur. Aan het einde van de week ben je volledig ontspannen en opgeladen in de weldadige rust van de natuur. Je hebt waardevolle inzichten gekregen om nieuwe stappen te zetten in je leven.



## PRAKTISCHE INFORMATIE

**LOCATIE** Marokko, in de bergen van het nationale Park Toubkal en in de woestijn bij Zagora

**DATA** zondag 6 t/m zaterdag 12 oktober 2019

**PRIJS** € 1295,= excl btw en vlucht. **Vroegboekprijs vóór 1 mei: € 1195,=**

**VLUCHT** (niet inbegrepen): wij raden je aan de vlucht zo snel mogelijk te boeken en ons de vluchttijden door te geven. Tip: Transavia vliegt vanaf Eindhoven en Amsterdam naar Marrakech. Je boekt al een retourticket vanaf ca € 200,=.

### INBEGREPEN

- verblijf op basis van full board; 3 overnachtingen in Salama Ayurveda en 2 overnachtingen in nomadententen in de woestijn. Je verblijft in Salama Ayurveda in een 2-persoonskamer, verblijf in 1-persoonskamer is – indien beschikbaar - mogelijk op aanvraag (toeslag € 95). Meer informatie: [www.salamaayurveda.com](http://www.salamaayurveda.com)
- 3-daagse woestijntocht met dromedaris
- genieten van uitgebalanceerde en biologische voeding met panoramische uitzichten op bergen en woestijn
- ontspannende hamam-behandeling, massage en een voetenmassage
- begeleiding door twee ervaren coaches

**INSCHRIJVEN** via dit [formulier](#).

Je wordt enkele weken voor aanvang van de reis uitgenodigd voor een startbijeenkomst.



## PROGRAMMA

### Zondagochtend 6 oktober

vertrek naar Marrakech, transfer naar het Nationale  
Park Toubkal

### Maandag 7 oktober

verblijf in de bergen in Salama Ayurveda

### Dinsdag 8 t/m donderdag 10 oktober

verblijf in de woestijn nabij Zagora

### Vrijdag 11 oktober

verblijf in Salama Ayurveda

### Zaterdagochtend 12 oktober

transfer naar de luchthaven en terugreis naar  
Nederland



*“Mijn grote verlangen is dat mensen zich meer en dieper met zichzelf en met elkaar verbinden. Licht en schaduw en jezelf omarmen. Dat geeft vrijheid en geluk, zo is mijn eigen ervaring.”*

## MARIJN JANSEN

Ik begeleid al twintig jaar individuen, (management) teams en leiders; daarnaast begeleid ik bezinningsreizen. Mijn achtergrond is een combinatie van bedrijfskunde en psychologie. Ik werkte eerder als organisatie adviseur/partner bij diverse consultancybureaus.

[www.marijnjansen.com](http://www.marijnjansen.com)

📞 06 – 24 66 42 94 ✉️ [marijn@marijnjansen.com](mailto:marijn@marijnjansen.com)

*“Door mijn eigen bezinningsreizen heb ik gemerkt hoe waardevol stilte is. Dan kom je in contact met wie je écht bent, waardoor je ook in de hectiek van het dagelijks leven sterker in je schoenen staat.”*



## PETRA VAN RIJN

Sinds acht jaar zet ik als coach mensen en organisaties in beweging; daarnaast adviseer ik maatschappelijke organisaties. Eerder werkte ik meer dan twintig jaar in het internationale bedrijfsleven in diverse managementfuncties. Eind 2016 verscheen mijn boek “Wat stilte met je doet” over de kracht van retraites.

[www.in-volved.nl](http://www.in-volved.nl)

📞 06 – 46 42 84 22 ✉️ [petra.vanrijn@live.nl](mailto:petra.vanrijn@live.nl)

Voor Marijn en Petra is bij deze bezinningsreis de film Down to Earth een grote inspiratie. “Zoek verbinding met je bron” zegt een stamoudste in de film. “Wij mensen onderscheiden ons door onze dromen en visioenen. We kunnen geloven, vertrouwen en van daaruit creëren. Daar hebben we geen boek voor nodig. Het is de gave die we als mensen hebben en waar we te weinig gebruik van maken.”