

5 dagen in stilte wandelen met Hemelvaart in Twente (geheel verzorgd)

Wandelen in stilte

In deze geheel verzorgde retraite wandel je 5 dagen in stilte over 't Hilligenpad in Twente. Je hoeft zelf niets te doen. Alles is geregeld: Je overnachting, ontbijt, lunch en diner, Marjan Hulshof loopt mee voor de routes, eventuele coaching en voor wie wil yoga in de ochtend en avond. Hierdoor kun jij je volledig focussen op jezelf en wat je onderweg tegenkomt.



Wandelen in stilte brengt ons terug bij het totaal aanwezig zijn, bij het leven in het nu, bij elke stap die we zetten. Het pad verandert telkens en je voeten raken de aarde intens. Hierdoor worden we minder afgeleid door onze gedachten. Op deze manier wandelen maakt dat je stevigheid voelt, ontspant en..... het maakt blij!

(Vol)ledig genieten van de ervaring van het wandelen.... We lopen natuurlijk altijd, maar meestal lijkt het meer op rennen. Soms worden onze stappen zwaarder door onze angst, zorg of spanning. Wanneer we aandachtig wandelen creëert elke stap een frisse golf van vrede, vreugde en harmonie. Onze bestemming is het hier en nu!

We hebben stilte nodig om contact te houden met onszelf en stilte maakt dat we aandacht geven aan wat zich aandient, dit kunnen ook wezenlijke vragen in ons bestaan zijn.

Datum Woensdag 9 mei t/m zondag 13 mei 2018
Locatie Vol pension op de Zwanenhof. We nemen elke dag een lunchpakket mee.
Faciliteiten Vervoer naar het beginpunt van de wandeling en terug naar de Zwanenhof
Groeps grootte Minimaal 6 max 10
Prijs € 635,00 inclusief btw overnachtingen, ontbijt, lunchpakket en diner, vervoer

Optioneel Wil je je 5 daagse verlengen dan kan met een voor-en/ of na-overnachting. Een nacht extra incl pelgrimsmaaltijd kost € 65,-

Extra Voor wie wil kan 's ochtends en 's avonds mee doen met yoga en meditatie. Hieraan zijn geen extra kosten verbonden

Aanmelden/info marjan@yogica.net

Hoe ziet het programma er uit

Dag 1 vertrek om 10.00 uur vanaf de Zwanenhof. De wandeling start vanaf Hof Espelo. Voor het avondeten houden we een bijeenkomst van 45 minuten om je ervaring, je vragen etc met de groep te delen. Voor wie wil is er 's avonds yoga.

Dag 2. Vertrek om 6.00 uur vanaf de Zwanenhof. We wandelen vanaf Oldenzaal. Voor het avondeten houden we een bijeenkomst om je ervaring, je vragen etc met de groep te delen. Voor wie wil is er 's avonds yoga.

Dag 3. Voor wie wil is er om 7.00 uur yoga. We vertrekken om 9.00 uur vanaf de Zwanenhof en lopen vanaf Ootmarsum. Voor het avondeten is er wederom een groepsbijeenkomst en na het avondeten voor wie wil yoga

Dag 4. Voor wie wil is er om 7.00 uur yoga. We vertrekken om 9.00 uur vanaf de Zwanenhof en gaan wandelen vanuit Tubbergen. Voor het avondeten de groepsbijeenkomst en na het avondeten voor wie wil yoga met eindontspanning

Dag 5. We vertrekken vanaf 9.00 uur vanaf de Zwanenhof en wandelen vanuit Saasveld. We eindigen op de Zwanenhof.

Deze 5 daagse wordt begeleid door Marjan Hulshof (1961). Zij is professioneel trainer en coach en begeleidt al jaren groepen en individuen in organisaties en bedrijven. Daarnaast is zijn ook yogadocent en mindfulnesstrainer in Deventer.

Het Hilligenpad

Het Hilligenpad: een ruim 100 km lang wandelpad door het mooie Twente! Het landschap is door de eeuwen heen dik bezaaid met plaatsen die te maken hebben met geloof en bijgeloof. Het Hilligenpad voert je langs deze plekken. Van prehistorische grafheuvels en middeleeuwse kastelen tot landschapselementen uit het katholieke geloof, zoals Mariakapellen en kloosterpaden. Ook relatief nieuwe plekken komen voorbij, zoals een hedendaagse bezinningstuin. De beschrijvingen zijn gebaseerd op feiten, maar vaak ook op legendes en sagen. Want dat is de cultuur van de 'oale grond' van Twente die nog steeds leeft, ook nu nog in de 21e eeuw.

Het boekje (17,95) is te koop in de boekwinkel van De Zwanenhof of een mail te sturen naar info@zwanenhof.nl