



INTO THE MOUNTAINS

JOUW ONTDEKKINGSTOCHT

COACHREIS - HIKE EDITIE

SAMEN OP AVONTUUR
NAAR DE BERGEN

MOUNTAINFIT.NL



*Voel jij het verlangen naar
een ultiem avontuur?*

Dan is dit voor jou

EEN UNIEK AVONTUUR IN OOSTENRIJK. WE GAAN OP REIS
NAAR DE STUBAIERN ALPEN, WAAR WE VERBLIJVEN IN EEN
TRADITIONELE, BERGHUT AAN DE RAND VAN EEN
PRACHTIGE BERG. VANUIT DEZE BASIS GAAN WE OP
AVONTUUR. WE MAKEN PRACHTIGE WANDELTOCHTEN
LANGS MEREN, OVER PUINHELLINGEN EN ZELFS OVER
SNEEUW EN IJS. DAARNAAST BEKLIMMEN WE EEN BERG
WAARBIJ WE ONDERWEG SLAPEN IN EEN ANDERE BERGHUT
MET EEN MEER VOOR DE DEUR, WAAR WE ZEKER EEN DUK
INNEMEN!

ALS WE NIET AAN HET BUITENSPELEN ZIJN DAN DUIKEN
WE NAAR BINNEN, IN ONSZELF. EN GAAN WE MIDDEN IN
DE ZOMER IN ONZE EIGEN SPIEGEL KIJKEN, ONTDEKKEN
WAAR JE NOG NIET TROUW BENT AAN JEZELF, LUISTEREN
NAAR ONS LIJF, NAAR ONS GEVOEL.

GA JE MEE OP AVONTUUR?
LEES HIERONDER VERDER VOOR ALLE INFO!

Daar gaan we

Deze reis is alleen geschikt als je:

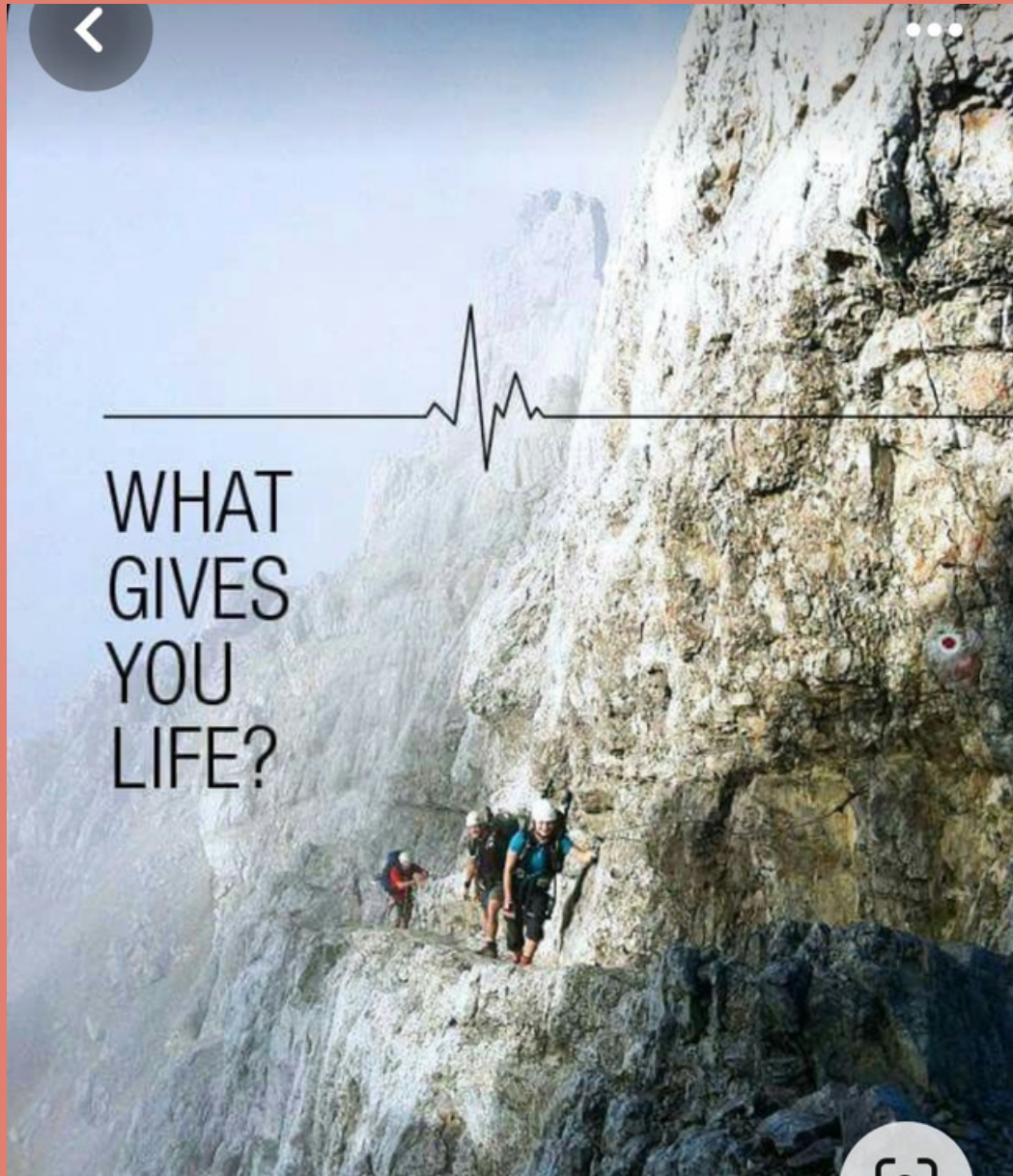
- fysiek fit en in goede conditie bent;
- je bereid bent in je eigen spiegel te kijken, dit is zeker niet je eerste stap op het gebied van persoonlijke ontwikkeling;
- je hebt zin een nieuwe uitdaging en bent benieuwd naar de berghutten en het bergwandelen. Bij de gedachte aan een avontuur maakt je hart een sprongetje.
- je bent in staat open te communiceren en je eigen behoeftes aan te geven;
- je hebt al eerder coaching/therapie gehad en bent toe aan volgende stappen.
- je hebt je eigen outdoor kleding of bent bereid dit aan te schaffen.
- je bent een buitenman of-vrouw!

Deze reis is niet geschikt als je:

- fysiek niet fit bent;
- gaat rillen van ellende bij het idee bij het idee om lang te wandelen of te slapen in een grote slaapzaal met anderen;
- niet beschikt over enige zelfkennis opgedaan door middel van coaching/therapie;
- niet bereid bent om in je eigen spiegel te kijken;
- niet met een groep wilt reizen.

Wat levert deze tocht je op?

- Diepe verbinding met jezelf, de rest van de groep en de prachtige natuur om je heen.
- Zelfvertrouwen, gevoel voor richting, je eigen kompas.
- Je gaat uit je hoofd, naar je lijf. Je krachtige, sterke lijf.
- Vastzittende patronen worden duidelijk. Je ziet waar je jezelf nog in de weg zit of tegenhoudt.
- Opgaan in het moment. Volledig zijn in het nu.
- Verbinding met je vrije deel, je creativiteit, je oplossingsgerichte vermogen.
- Een fantastische, te gek stoere buitenervaring, met een kleine groep gelijkgestemden.



Wat gaan we doen?

Dit avontuur gaan we aan in Oostenrijk. We slapen in berghutten met gedeelde douche en toilet. Een van de hutten is onze basis en vanuit daar maken we dagtochten en twee keer een tocht met overnachting in een andere hut.

Voordat we op reis gaan ontmoeten we elkaar in Nijmegen voor de kennismakingsdag. Deze reis bestaat niet alleen uit toffe buitentochten. Het gaat juist om de combinatie van lopen, buiten zijn, ontdekken, rust én reflectie. Er is dus om de wandelingen heen ook tijd voor oefeningen in de groep, één-op-één of in tweetallen. Denk aan bijvoorbeeld lichaamswerk, meditaties, werken met overtuiging, visualisatie, werken met kaarten, Human Design en Voice dialogue.

Vanwege de kleine groep (max acht deelnemers) is er zeker ook ruimte voor individuele gesprekken.

The background of the entire image is a white surface covered with a dense pattern of small, colorful confetti. The confetti consists of short, thin rectangular pieces in various colors including brown, gold, blue, and teal, scattered randomly across the frame.

WEEK

SCHEMA

ZONDAG

Dresdner hutte

MAANDAG

Nurnberger hutte + top

DINSDAG

Bremer hutte

WOENSDAG

Insbrucker hutte + habicht

DONDERDAG

Neustift hotel

VRIJDAG

Naar huis

Praktische informatie

Data

- 16 juni tot en met 21 juni 2024.
- Kennismakingsdag zaterdag 13 april 2024, Rossum.

Prijs

- €1195,- ex btw en €1445,95 inclusief 21% BTW.
- Op het moment van reserveren vraag ik je om een aanbetaling van €500,00.
- Hiermee is je plek bevestigd. Het resterende bedrag betaal je uiterlijk 15 februari in verband met het bevestigen van de accommodatie.

Inclusief

- Alle groeps- en individuele begeleiding van Nienke
- Alle overnachtingen en maaltijden op basis van twee- of meerpersoonskamers met gedeelde douche en toilet.
- Alle genoemde wandelingen en activiteiten inclusief huur mtb, klimgordel, klettersteigset etc.
- Begeleiding van de gids bij de bergbeklimming.
- Kennismakingsdag voor vertrek.
- 21% BTW.
- Indien nodig een berggids.

Niet inclusief

- Vervoer van en naar Neustift
- Drankjes en snacks

Let op: dit is een reis met basic omstandigheden! Onze basisplekken zijn hutten met electriciteit en stromend water. Alle maaltijden en uitrusting zijn inclusief en je loopt met een dagrugzak. Wel gaan de wandelingen soms over de gebaande paden maar we gaan ook van het gebaande pad af. We lopen door pijnhellingsen, over smalle paadjes en over rotsen, het is dus belangrijk dat je fysiek fit bent. Er gaat bij slecht weer en bij tochten van de gebaande paden, over gletsjers een gids mee. Temperaturen buiten kunnen variëren tussen de 0 en 30. Afhankelijk hier van kan het nodig zijn het programma aan te passen. Het is dus echt een tocht voor avonturiers die bereid zijn samen een uniek avontuur aan te gaan, zowel buiten als binnen in jezelf.

Je hebt interesse, en dan

We gaan kennismaken. Je laat me weten dat je interesse hebt en we gaan telefonisch of via whereby (online) kijken of deze tocht voor jou is. Zo ja, dan krijg je het intakeformulier en voorwaarden toegestuurd en natuurlijk ook een lijst met spullen die er mee moeten. Op de voorbereidingsdag kijken we ook naar looptechniek, training, spullen etc.

Waarom met mij mee gaan?

Ik ben een sportief buitenmens met ruime ervaring als coach in de natuur. Met mij heb je een stevig persoonlijkheid naast je, waar je op kunt vertrouwen. Ik zie je, hoor je en loop naast je. De ene keer zacht, een andere keer juist confronterend en met pit.

> 10 jaar geleden beklom ik de Mont Blanc en sinds die tijd ben ik verknocht aan de bergen. Eerder nam ik vrouwen mee de bergen om hen te begeleiden bij het stap voor stap aangaan van avonturen. Nu help ik jou van binnen in de bergen en zijn deze tochten opengesteld voor iedereen met een vraag.

Ik help je met het voelen van je emoties, met je veilig voelen bij jezelf, bij te zien welke verandering voor jou nodig is.

Ik rondde in 2004 de HBO opleiding tot Oefentherapeut af, werkte daarna als coach, trainer, therapeut, leidinggevende. Ik heb een voorliefde voor bewegen, non verbale communicatie, gedrag en de natuur. Ik noem mezelf joviale avonturier. Ben gek op lange wandeltochten, kamperen en andere buitenavonturen.

Bewustwording en persoonlijke ontwikkeling zijn altijd een deel van mijn leven geweest. Ik leer altijd, door middel van cursussen, trainingen en mijn eigen proces. Ik volg graag mijn hart en ben dan ook vaak in mooie avonturen gestapt.

Ons avontuur samen begint natuurlijk met kennismaken, ik ga graag dan ook graag met je in gesprek! Je kunt me altijd mailen voor een afspraak: nienke@mountainfit.nl.