

BACK TO BASICS

CAMINO COACHING - September 2017

Er Caminoen et eventyr du drømmer om? *'Back to basics'*
Tid til refleksion, tid til at give slip, tid til at genfinde dig selv!

En bevidsthedsrejse - hvorfor gå 240km? (Fra Porto til Santiago)

Hvordan er det egentlig at gå 240 km og hvad gør det ved os? Vi følger Camino'ens gule pile, så vi går uden en fast detaljeret plan. Den enkelte dags rytme bestemmer hvor vi spiser og hvor vi sover. Vi bærer alt hvad vi behøver på ryggen, sover i 'Albergues' og lever med enkelhed. Eksempelvis vasker vi vores eget tøj i hånden hver aften. Du vil få personlig coaching hver dag og vi vil arbejde med dine personlige emner. Du vil skrive dagbog og om aftenen deler vi vores erfaringer i gruppen. Vi vil lytte til Camino'ens historie.



At gå Caminoen vil tage dig gennem forskellige faser:

At give slip og sætte tempoet ned, lade hverdagens støj og rutiner flyde væk og ankomme til 'Caminoen' og dens sjæl. Vi vil anvende de første par dage til dette og slippe vores travle hverdagsliv.

At mærke og være i kontakt med denne sti, denne Camino. At vænne sig til at være på 'Caminoen' hver dag og at finde ind i rytmen, rytmen i at gå, rytmen i at blive og at være en pilgrim.

Den rensende fase Det simple liv som pilgrim, vandringen og hverdagens gentagelser, vil bidrage til at du kommer i kontakt med dit indre jeg, får et bedre overblik over dit liv og den 'vej' du har taget indtil nu. Dermed hvem du er, hvad der er vigtigt for dig og hvilke forhindringer der synes at være i dit liv. At vandre i naturen, og det simple daglige liv i Portugal og Spanien, vil hjælpe dig til at 'give slip' og være åben for nye perspektiver.

Refleksion og sparring. Hvad vil du gerne? Er der kvaliteter eller egenskaber du gerne vil besidde eller bedre? Vi vil undersøge dine drømme, hvor du gerne vil hen og hvad du har behov for, for at komme dertil? Hvad er din destination i livet? Og er der noget som forhindrer dig i at nå dertil? Caminoen, og jeg, vil hjælpe dig på vej.

Dette får du med dig?

Professionel sparring som kan bidrage til at:

- Hjælpe dig i kontakt med dit indre og give dig indsigt i dit autentiske eller naturlige 'jeg'
- Forbedre dit fokus, din koncentration og kreativitet
- Reducere eller fjerne stress og angst
- Øge din empati og medfølelse – også for dig selv
- Give svar på dine spørgsmål
- Give dig kvalitetstid, til dig selv . . . og ikke mindst erfaringen at vandre som en pilgrim!



Ring for mere information eller tilmelding nu!

BACK TO BASICS



Hvem er dine coaches?

Maibritt Riisberg er entusiastisk langdistance vandrers. Alene de seneste år har hun vandret på tværs af Pyrenæerne – fra Biscayen til Middelhavet – først på ruten GR11, dernæst på højrruten HRP (High Route Pyrenees). Da Maibritt gennemførte sin første Camino blev hun betaget af denne anderledes måde at vandre, udforske og være til stede på. Camino-vandringen passer godt med Maibritts Mindfulness praksis som indfaldsvinkel til terapi og coaching. Maibritt er uddannet klinisk psykolog. Siden 2005 har hun arbejdet med Kognitiv Adfærds Terapi og Coaching. Hun har erfaring med gruppeudvikling, såvel som med individuel coaching, terapi og Mindfulness. Derudover har Maibritt været involveret i team building, samt i 'outdoor adventure experiences' for små, som store virksomheder. Kort sagt danner livslang uddannelse og praksis grundlag for nu at kunne tilbyde *Camino Coaching*.

Din professionelle samtalepartner på Caminoen – en vandring skabt til udvikling

Gert-Jan de Hoon is an accomplished transformational coach with experience in the corporate world, the health sector, and international diplomacy (coaching in Dutch and English). He is a trained, certified wilderness expert and trail guide, with over 20 years experience leading both novice and seasoned walkers. As an adventure tour guide he has been leading groups in Pakistan, India, Nepal and China. Walking his first time as a pilgrim was in 2005. And the camino kept calling him back ever since. He returned in 2007 and in winter 2008 to walk from St. Jean-Pied-de-Port. About these experiences he wrote the book *A pilgrimage to Santiago*. By walking the camino over and over again he has felt the healing power of this path in combination with coaching and guiding.



A passionate and optimistic life coach on your journey beyond

Praktisk information:

- Datoen fastsættes sammen med deltagerne
- Unik rejse med KUN 4 deltagere (til 2 coaches)
- Vi vandrer fra Porto til Santiago de Compostela
- Vi vandrer omkring 17-25 km i 11-12 dage
- Vi vil bære vores egen rygsæk
- Vi vil bo i 'Albergues' og spise i de landsbyer vi passerer
- 'Back to Basics' afsluttes i Santiago, dagen efter ankomst
- Pris : € 1.475,- excl. moms. (21% vat i Holland)

Ikke inkluderet: transport til Porto og fra Santiago, overnatning, mad og rejseforsikring.

Back to Basics indeholder:

- En individuel session/coaching, *hver dag* efter konceptet 'walk & talk'.
- En individuel 'follow up' session, en måned efter hjemkomst (I Hillerød eller via Skype)
- En individuel pre-session
- Du får introduktion til Camino'en, samt praktisk information omkring udstyr og hvad der er essentielt at medbringe
- Du får bogen "A pilgrimage to Santiago" af Gert-Jan de Hoon

Kontakt:

Maibritt Riisberg
+45 71 20 40 90

maibritt@dinpsyk.dk
www.dinpsyk.dk

Gert-Jan de Hoon
+31(0)6 46 26 66 22

vb@voyagebeyond.org
www.voyagebeyond.org