

OBBAYA

‘VEERKRACHT EN VERBINDING’

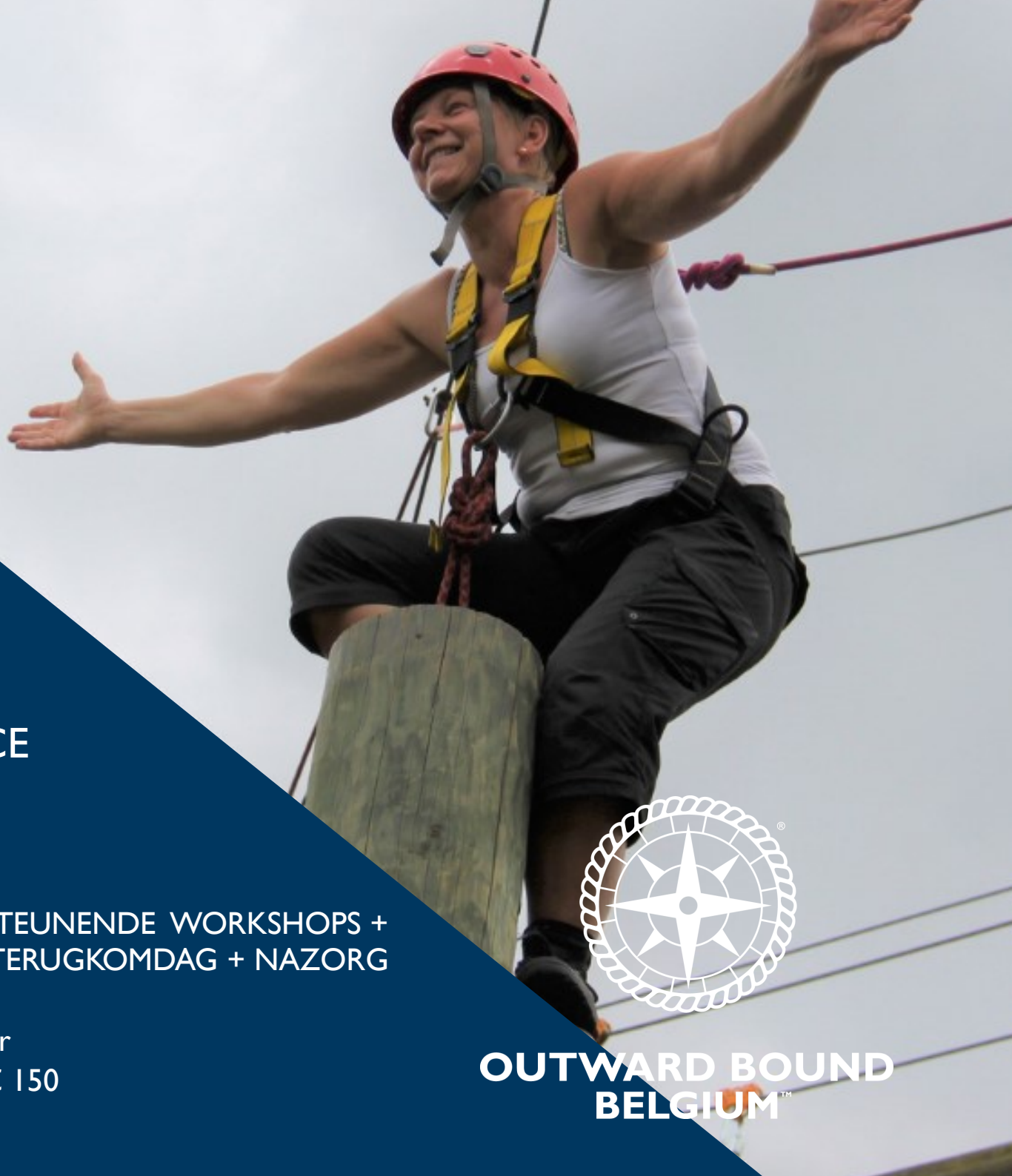
A LIFE-CHANGING EXPERIENCE
IN THE BELGIAN OUTDOORS
FOR AYA’S ONLY

5-DAAGSE + ONDERSTEUNENDE WORKSHOPS +
TERUGKOMDAG + NAZORG

Voor jongvolwassenen (18-39jr) met/na kanker
15 tot 19 juli & 7 september 2019 | Lustin | € 150
Inschrijven? www.outwardbound.be/obbaya



OUTWARD BOUND
BELGIUM™



*Zin om samen een grot te verkennen in de Belgische Ardennen?
Een sprong op een touwenparcours te wagen?
En dat gecombineerd met gesprekken over gevoelige thema's zoals
zelfvertrouwen, relaties en intimiteit?*

WAT?

Dit traject bestaat uit

- een intensief **vijfdaags programma** in ons cursushuis in Lustin,
- een periode waarin deelnemers **thuis** aan de slag gaan met de doorleefde inzichten en ervaringen
- **ondersteunende workshops** van Kathleen Roskams van Lost & co en Kristel Mulders
- een **afroendende terugkomdag** zondag 8 september
- Mogelijkheid tot gebruik van het aanbod van **'compagnons' en 'wegwijzers'** van Lost & co als **opvolging** van het traject

Tijdens de vijfdaagse kom je samen met lotgenoten letterlijk en figuurlijk in beweging, buiten, in actie, in de natuur, elk op zijn of haar tempo en dat van de groep - op zoek naar wat je kan, wil, hoopt en droomt, maar ook naar datgene waar je tegen aan loopt en waar je overheen wil raken... Een zoektocht naar de positieve kern van wie je bent en wat je kan. Met niet-alledaagse activiteiten en de ruimte om stil te staan bij jouw beleving hierbij ga je op tocht naar voller vertrouwen in je lichaam en geest, naar het (her)ontdekken en/of ontwikkelen van sterktes en kwaliteiten, naar het laten groeien van veerkracht.

VOOR WIE?

Voor jongvolwassenen tussen 18 en 39 jaar met of na kanker

Je hoeft geen atleet te zijn om mee te gaan: 2 km kunnen wandelen volstaat. Als je twijfelt aan je fysieke mogelijkheden, neem gerust contact met ons op. We kijken graag samen met jou hoe we het wél mogelijk kunnen maken. En wees gerust: wij 'pushen' niemand, maar stemmen elke activiteit af op de goesting en mogelijkheden van elke deelnemer vanuit het principe 'challenge by choice'.

PRAKTISCH

WAAR

Outward Bound Cursushuis, Rue Covis 19, 5170 Lustin (tussen Namen en Dinant – afhalen aan het treinstation van Lustin om 9u30 is mogelijk)

WANNEER

5-daags programma van maandag 15 juli 10u tot vrijdag 19 juli 17u
Terugkomdag 7 september van 10u tot 17u
Data workshops worden nog bepaald

BEGELEIDER

Ilse Smets en Saskia Nauwelaerts, begeleiders Outward Bound België
Kathleen Roskams, psychologe en oprichter van Lost & co
Kristel Mulders, seksuologe Jessa ziekenhuis Hasselt

KOSTPRIJS

€ 150

De kostprijs werd laag gehouden door de sponsering van Outward Bound en de steun van de studenten Internationaal Bedrijfsmanagement van HoGent.

Als het financiële een probleem is, neem dan even contact met ons op.

MEER INFO

bij Saskia Nauwelaerts via saskia.nauwelaerts@outwardbound.be
of 016/235172.

[KLIK HIER OM IN TE SCHRIJVEN](#)



**OUTWARD BOUND
BELGIUM™**

**“A MIND THAT IS STRETCHED BY A NEW EXPERIENCE
WILL NEVER GO BACK TO ITS OLD DIMENSIONS”**