



KORTWEG



SALTARE

SAMENGEVAT

KORTWEG, een 3-daagse Spiro-tocht op avontuurlijk terrein in de Viroinval met een groep van 6 tochtgenoten: wandelend onderweg, in het midden van de natuur. Je draagt mee wat je nodig hebt: tent en slaapzak om goed te slapen, eten voor op tocht en om 's avonds samen een potje te koken. Op ontdekking met een rugzak die volloopt met gedeelde ervaringen. Met onderweg de tijd om op verhaal te komen in deze bizarre tijden, om nieuw leven te blazen in wat achter gelaten mag worden, om zelfvertrouwen en veerkracht te herstellen ...

Omdat wandelen werkt

Geen grot, rotsen of touwenparcours deze keer. Wel samen stappen van bivak tot bivak in de natuur van de Viroinval in onze Belgische Ardennen. Op een eenvoudige manier, maar even krachtig open staan voor ervaringen die raken.

[\[Ik wil mee!\]](#)

VOOR WIE?

De tocht is bedoeld voor 6 mensen met een moeilijke band met eten, die de voorbije jaren al mee zijn geweest op één van de Saltare groeicursussen.

Daarnaast is het belangrijk dat je

- bereid bent om in groep een context te creëren om met jouw proces aan de slag te gaan en dat van anderen mee te ondersteunen
- een goede basisconditie hebt waarmee je comfortabel zo'n 10 à 14 km per dag kan stappen op avontuurlijk terrein en een rugzak van +/-14 kg kan dragen met eigen tent, kampeermateriaal, eten en kookgerief

Bij interesse spreken we graag af voor een verkennend gesprek omtrent mogelijkheden en vragen.



KORTWEG



SALTARE

AANPAK

De natuur, groep, het wandelen en beweging zijn werkzame elementen. De natuur is de ideale context om te vertragen, verstillen en verdiepen. Daarnaast is er ook de metaforische kracht van de natuur, die uitnodigt om de metafoor onderweg verder vorm te geven. In de groep van lotgenoten kunnen ervaringen uitgewisseld worden en kan er samen gezocht worden naar betekenis; zowel herkenning als verschillen in de groep kunnen hierin een verrijking zijn.

De eenvoud van het wandelen maakt ook de geest vrij. Door al stappend in beweging te komen

- zoeken we samen naar betekenis van gebeurtenissen in je leven
- kan je teruggeven hoe anderen jou ervaren en hoe jij anderen ervaart
- Kan je nieuwe ervaringen opdoen
- En eventueel nieuwe dingen uitproberen of op een andere manier met bekende dingen omgaan



DOOR WIE?

Saskia Nauwelaerts is SPIRO adventure therapeut, master in de klinische orthopedagogie, coach, gestalttherapeut i.o., Outward Bound trainer en is haar hele professionele leven al geboeid bezig met persoonlijke en groepsprocessen binnen verschillende contexten. Saskia is ook zelf graag onderweg, als het even kan in de bergen, die haar alle seizoenen passioneren en uitdagen.



Lieve Pensaert werkt sinds 1985 als diëtiste en begeleidt mensen met een complexe band met eten o.b.v. de methodiek ervaringsleren.

Jaarlijks organiseert ze van 2 vijfdaagse groeicursussen i.s.m. Outward Bound en terugkomaanbod voor alumni, zoals een meerdaagse wandeltocht in de Drôme-streek in Frankrijk.

POWERED BY NATURE & OUTWARD BOUND BELGIUM

Het project wordt gerealiseerd met de steun van het Fonds UCB, beheerd door de Koning Boudewijnstichting



KORTWEG


SPIRO

SALTARE

PRAKTISCH

Data:	19 - 21 augustus 2022
Leeftijd	vanaf 20 jaar
Prijs	€405 Inclusief: begeleiding door SPIRO adventure therapist en tochtvrijwilliger, maaltijden, overnachtingen in tenten, verzekering Burgerlijke Aansprakelijkheid organisatie en begeleiders. Exclusief: vervoer naar vertrekpunt, wandelkledij en schoenen, persoonlijke ongevallen verzekering <i>Leden van CM kunnen eenmalig genieten van een tegemoetkoming voor een Saltare-programma. Tijdens het intakegesprek bekijken we of je hier aanspraak op kan maken.</i>
Accommodatie:	Bivakplaatsen onderweg
Locatie:	Streek van de Viroinval [B] - vertrek en einde aan Mariembourg station
Aanmelden:	<u>Via het aanmeldingsformulier</u> - Na je aanmelding neemt Saskia contact met je op voor een verkennend intakegesprek.
Meer weten:	mail saskia.nauwelaerts@outwardbound.be
Mochten fysieke of andere bezorgdheden je weerhouden om in te schrijven, aarzel dan vooral niet om ons te contacteren.	

Uiteraard gebeurt deze tocht volgens de corona-maatregelen die op dat moment van kracht zijn. Het buitenleven biedt hier bovendien een ideale context voor Covid 19 preventie.
#outdoorishetnieuwenormaals

Deze tocht gebeurt in samenwerking met Saltare en ANBN



anbn