

# Zin in ZEN Spirituele Natuurweek 2022

Periode 1 september tot 9 oktober

“Het jaargetij om je te verbinden met rust, natuur, kleuren & geuren en in gouden herfstlicht gehuld”

## Dag 1- Zaterdag

### *Ontvangst in de Cozy Cabin*

Bij aankomst aan het einde van de dag is er fika (typisch Zweeds koffie-/theemoment met wat lekkers) in de meer dan 200 jaar oude cabin. Ontvangst is door Monique Vermeer; je gastvrouw, gids en organisator van deze week. Voor de avond is het settelen in het rustieke vakantieappartement (in wildlife thema) waar je deze week verblijft.

## Dag 2-Zondag

### *In het teken van aarde, bos en vuur*

#### *Middag gronding meditatie in het bos*

Na de 1<sup>e</sup> ochtend en lekker bijgekomen van de reis, starten we deze week met een gronding meditatie in het bos. Dit is een begeleide meditatie.

#### *Lingon bessen plukken*

Het is nu de tijd van het jaar om bessen te plukken. Met mand en speciale schepbakjes gaan we deze overheerlijke superbessen plukken. Dit is een echte ZEN activiteit. Op dinsdag gaan we er jam van maken, dus hou een plek in je koffer vrij om een grote pot eigengemaakte lingon jam mee terug te nemen naar huis.

#### *Kampvuur avond*

Rond een kampvuur doen we koffie/thee met wat lekkers en delen we persoonlijke inspiratie en kennis. We nemen de verdere weekplanning even door.

## Dag 3-Maandag

### *In het teken van water, bos en gesteente Yoga in het bos*

#### *Middag wandeling naar Meåfallet en de Noorse grenssteen*

In de middag gidst Monique een wandeling naar de 30 meter hoge Meåfallet waterval. Op weg er naartoe is er een natuurspad en die we lopen met ‘aandacht’. Bij de waterval aangekomen doen we, hoe mooi, een gezamenlijke meditatie.

\*Inclusief lunch

## Dag 4-Dinsdag

### *In het teken van bessen en wellness Yoga in het bos*

#### *Middag Lingon bessen jam maken*

We maken van onze eigen geplukte bessen een heerlijke jam en ondertussen bereiden en nuttigen we een overheerlijke lingon smoothie!

\*Je neemt een grote pot jam mee terug naar huis.

#### *Avond Zen sauna/relax*

Een heerlijke body & soul treat. Onze heerlijke en eigen gebouwde sauna heeft een aangrenzende relaxruimte en een buitendek met zitjes. Er is een kleuren therapielamp, opgieting van heerlijke geuren en alles gedecoreerd in ZEN sferen.

\*Inclusief vers fruit, verfrissingen en gezonde tapas. Inclusief voetenbadje met zoutkristallen, een badjas en sauna handdoek.

### **Dag 5-Woensdag**

In het teken van dieren, lucht en een persoonlijk cadeau

*Yoga in het bos met de zonnegroet*

*Middag wandeling met onze paarden Cody & Utah*

Bij de stallen is een gezellige koffiehoeke waar we een fika doen en Monique legt e.a. uit over de paarden en de ranch.

Gezamenlijk borstelen we de paarden en wandelen een mooie ronde met ze. Voel hoe het is om dichtbij deze edele, lieve dieren te mogen zijn en mee te genieten van hun uitje.

*Spirituele avond*

4 persoonlijke cadeautjes komen aan bod:

- Klankschalen
- Chakra's
- Tarot kaarten
- Dankbaarheids visualisatie.

### **Dag 6-Donderdag**

In het teken van gesteente, water en meditatie

*Yoga in het bos*

*Wandeling door ons Nationaal Park 'Döda Fallet'*

Nagenoeg om de hoek ligt hier een kleinschalig, maar zeer bijzonder Nationaal Park. Monique gidst hier een wandeling door een waterval die 200 jaar geleden plots zonder water is komen te staan. Beleef de geschiedenis met een wandeling via een trappenstelsel door het eeuwen oude gesteente van de voormalig waterval en een natuurwandeling deels langs de rivier. We doen er een begeleide meditatie. We lunchen bij de rivier.

\*Inclusief lunch

### **Dag 7-Vrijdag**

In het teken van ontmoetingen met Boeddhisme, culturen en koken

*Yoga in het bos*

*Bezoek aan de Thaise Tempel & Koninklijk Thai Paviljoen*

Op slechts een kwartiertje afstand is gelegen een Thaise Tempel geheten 'Buddharama Tempel Ragunda'. In de tempel is er de mogelijkheid voor een stille meditatie. Een ontmoeting met een Thaise monnik of meerdere is mogelijk.

Daarna rijden we even verder en vergapen ons aan het Koninklijk Thai Paviljoen welke in 1997 door de populaire Thaise Koning Bhumibol is geschonken. Monique legt uit waarom dit paleisje hier is gebouwd.

*Buitenkoken bij de Big Moose Grillhut*

Einde middag/avond zijn we op eigen locatie in de rustieke old west grillhut. Hier bereiden en eten we gezamenlijk een maaltijd met een stoverij van lokaal vlees of vis. We koken in een Dutch Oven aan een driepoot boven het houtvuur. We bieden ook vegetarische gerechten aan in de Dutch Oven. Gezellig rond het kampvuur met een afsluiting van deze vakantie-week.

### **Dag 8-Zaterdag**

Ons afscheid en de terugreis naar huis.

### Voor wie is deze week bedoeld?

Voor een ieder die van natuur houdt en kennis wil maken met deze vormen van persoonlijke ontwikkeling. Dan wel voor degene die deze kennis al heeft, maar deze wellicht op een andere manier door middel van natuur wil ervaren.

Kernwoorden: creativiteit, natuur, samen, laagdrempelig, beleving, persoonlijke ontwikkeling, dieren, spiritualiteit, genieten, balans, lichaam & geest.

- De begeleide (youtube) meditaties zijn door mijn tante, Maria Hartjes-Vrugt van Mahatma Spiritueel Centrum in Nederland. Samen met oom Charles helpen zij al tientallen jaren mensen hun weg naar persoonlijke groei te verdiepen.
- Yoga beoefenen we in het bos op eigen terrein en tenzij het weer parten speelt dan is het overdekt of binnen
- Monique is geen Yoga docent, maar beoefent zelf de klassieke Hatha- yoga. Het gaat om gezamenlijke creativiteit en we oefenen gezamenlijk de basis cursus, met een warning up van rek- en strekoefeningen en met ademhaling, houding en balans oefeningen, alles voor lichaam & geest.

Deze met zorg samengestelde spirituele ZEN week is inclusief 7 overnachtingen in ons Wildlife Thema Vakantieappartement. Deze week is tevens inclusief alle activiteiten, diverse maaltijden, fika's, bedlinnen, handdoeken, yoga matjes + WiFi.

- Deze activiteiten week is samengesteld voor volwassenen.
- Deelname van deze week is op basis van 2 tot max 4 personen.
- Deelname aan de activiteiten is geheel voor eigen risico (check de website onder contact).
- Sluit een reisverzekering af.

Voor boekingen, prijsopgave of vragen over deze week, contact Monique.

Telefoon: 0046-73 847 8924/ E-mail: [info@wildernessadventuressweden.com](mailto:info@wildernessadventuressweden.com) of messenger. Wilderness Adventures Sweden's concept is kleinschalig en persoonlijk = micro toerisme.

Bekijk ook onze informatieve website en met vele foto's:

[www.wildernessadventuressweden.com](http://www.wildernessadventuressweden.com). Reisadvies/autohuurinformatie kun je vinden onder 'Contact'. Voor vragen kan je desgewenst ook het 'Contactformulier' invullen.

**\*\*YOU ARE WELCOME TO ENJOY OUR BEAUTIFUL NATURE\*\***

