



Mannen retreat Sinai gebergte

Inhoud

Man zijn, mag het?	2
Man-zijn.....	3
Voelen.....	3
Wat mag je van mij mag verwachten	4
Verblijf	5
Bedoeïenen gidsen	6
Programma	7
Wat jij mag verwachten.....	7
1: Aankomst en Verbinding	7
2: Verdieping en Reflectie.....	7
3: Integratie en Terugkeer	8
Slotgedachte.....	8

Man zijn, mag het?

Tijdens dit verblijf in het Sinaïgebergte ga ik samen met jullie op avontuur om tijdens de vele activiteiten antwoorden en oplossingen aan te reiken, en om eenvoudig en zonder druk iedereen te laten ontplooiën in zijn eigen zijn.

We krijgen samen de ruimte en de tijd om op ontdekking te gaan en de diepere lagen te ontdekken van jouw zijn. En net zoals ieder van ons uniek is, is er een uniek antwoord dat jij mag verwachten. Terwijl de ene in de knoop ligt met zichzelf rond vertrouwen hebben, kan een ander zich belemmerd voelen rond zijn lichaam, niet begrepen voelen en vul maar verder aan wat jouw belemmering mag zijn.

We ontmoeten elkaar in een cirkel van vertrouwen om jouw verhaal als man volledig te mogen vertellen zonder enige gêne of je niet begrepen te voelen. Net zoals jouw verhaal belangrijk, herkenbaar en inspirerend kan zijn voor je medereizigers.

Elke dag zal jouw vertrouwen groeien en zal jij meer en meer openbloeien om meer en meer jezelf en in je kracht te komen.

Net zoals elk stuk van het gebergte uniek is zal jij jezelf leren ontmoeten als een uniek wezen die er mag zijn. En net zoals elke ontmoeting met de bergen en elke wandeling een nieuwe indruk zal geven, zo zal jij jezelf leren ontdekken, elk moment zal een stuk van jezelf onthullen.

Ik zal verder met jou gaan dan alleen maar de vraag stellen: “Wie ben je?” We gaan ontdekken wat jij allemaal in je hebt aan innerlijke kracht en talenten, zodat jij niet meer hoeft te twijfelen over wie jij bent, maar ontdekt dat jij meer bent dan jezelf denkt te zijn.

Hier mag jij al je vragen stellen zonder gêne omdat elke vraag die jij stelt een antwoord verdient om je te helpen openbloeien en je belemmeringen weg te werken, om vrij te leven.

Wie jij ook bent: gevoelig, zwijgzaam, vol pijn en verdriet, vol emoties – vele antwoorden wachten op jou tijdens deze queeste in het Sinaïgebergte.

Man-zijn

Verbonden met andere mannen die jou begrijpen en naar jou luisteren – naar de vragen waar jij mee zit en hoe moeilijk het is om die uit te drukken. Op deze luisteren ik en de medereizigers naar jouw verhaal, dat elke dag luider mag weerklinken. Jij zal dieper en dieper kunnen doorademen om met vertrouwen naar jouw belemmeringen te kijken.

De bergen in de Sinaïwoestijn zullen jouw gids zijn; hier mag jij diepgaan en altijd zullen mijn handen klaar staan om die aan jou te reiken wanneer het moeilijk gaat. Handen die jou zullen optrekken om opnieuw naar de horizon te kijken en je te leren dat er altijd hoop is, ook voor jou.

Je mag grenzen verleggen op vele vlakken, met als doel je zelf te bevrijden en te zuiveren van dat wat jou vasthield.

Jouw stem zal alle waardering krijgen om te spreken over wie jij bent en er zal aandachtig geluisterd worden naar elk woord dat jij zal uitspreken.

Voelen

Hoe zou het voelen om thuis te komen in je lichaam, je onderbuik en je hart? Want ook in jou schuilt een kwetsbaar, zacht mens die zich mag tonen. Zo zal je ervaren dat jij al een perfect wezen bent waar niets aan moet veranderen. Puur jezelf.

Voelen, voelen wie jij bent, opnieuw jezelf voelen in elke vezel van jouw lichaam. Dat wat stilletjes weg sluimerde krijgt nu alle aandacht en voeding om terug te ontwaken, gewoon om jezelf terug te zijn.

Jezelf voelen, je lichaam voelen, je innerlijke lichaam voelen, door met je handen te voelen, om meer met je ogen, je smaak, geur en oren waar te nemen. Beseffen dat je voeten hebt die je dragen en brengen daar waar jij van droomt. Voelen en waarnemen zodat jij delen van jezelf kan ontdekken en het gevoel krijgt dat je meer bent dan jij denkt.

Wat mag je van mij mag verwachten

Als begeleider luister ik naar elk woord dat jij spreekt en volg ik hoe jij beweegt, vanaf de eerste dag tot jij terug land in België.

Tijdens deze 11-daags mannenqueeste neem ik je samen met de bedoeïenen mee de bergen in van de Sinaïwoestijn. Diep in de bergen, in de tuinen van Hoessein, waar we een veilig onderkomen zullen krijgen, gaan we op onderzoek naar wie je bent. Ontdekken dat jij gewoon man mag zijn en jij helemaal niets te bewijzen hebt tegenover jezelf en/of anderen, gewoon man zijn.

Deze queeste zal je veel bijbrengen en jou een totale herstart in je leven schenken.

Helemaal opgeladen zal terug thuiskomen in je warme huis.

Je krijgt inzicht in je leven, je patronen, denken en overtuigingen, waardoor je leven helderder wordt.

Je ontvangt tools en verstillings om in je hart vast te houden en blijvend mee te dragen in je verdere leven. Je leert het vele ruis van de buitenwereld te herkennen en te onderscheiden van jouw innerlijk leven, zodat jij bewuster zal kiezen voor dat wat jou dient en links laat liggen wat alleen maar als stoorzender aanwezig is.

Als begeleider ben ik er voor jou als luisterend oor, om je mijn hand aan te reiken en jou alle vertrouwen te schenken. Om mijn hand op je hart te leggen als je het eventjes niet meer weet en je gerust te stellen en jij jouw innerlijke rust kan terugvinden.

Ik voel mij thuis in de woestijn en het woestijngebergte die mij kracht en zelfvertrouwen schenken. Zo krachtig het Sinaïgebergte is, zo krachtig en liefdevol is haar helende kracht. Dat is het vertrouwen dat ik heb in dat stukje gebied hier op aarde. Zo dankbaar dat ik jaren geleden naar hier werd geleid om dit te mogen ontdekken. En vandaag mag ik dit delen met zij die dit avontuur willen aangaan om zichzelf verder te reinigen en los te maken van de vele belemmeringen en blokkades.

Ik zal jouw gids zijn om je te begeleiden tijdens de vele uitdagingen die tijdens jouw pad naar boven zullen komen. Soms zijn het gekende zaken uit ons leven, maar daarnaast zal je ontdekken dat onder de sluier de vele vraagtekens zitten die jij mag ontdekken en waarvan jij je mag verlossen.

Ik zal jou laten zien zoals je bent en niets anders, en hier zal jij jezelf leren ontdekken.

Verblijf

Hoe zou jij je voelen als je enkele dagen van je leven in het Sinaï gebergte hebt doorgebracht, in de tuinen van Hoessein (onze gids)?

Hier en nergens anders ben je aanwezig met je medereizigers in de bergen, in de pure stilte waar enkel de wind zacht hoorbaar is. Alleen de bergen zullen getuige zijn van jouw verblijf

Hier mag jij je emoties en je pijnen uitdrukken, in stilte en soms luidkeels. Hier zal jij ruimte creëren in heel je wezen, zodat jij terug vrij mag ademen en vrij jouw leven mag leven.

Een plaats waar jij voluit mag ademen, diep mag doorademen en je hele wezen voelen, voelen wat diep vanbinnen vastzit aan allerlei emoties. Emoties die jij bewust en onbewust inhield, zonder deze uit te ademen. Jezelf zijn en elke emotie leren benoemen en uitspreken om je te bevrijden en te zuiveren van wat jou vasthield. Straks, na deze reis, zal jij met veel vertrouwen moeiteloos vertellen wat jou vasthield.

Aan de vele verhalen van anderen zal je merken dat je niet alleen bent en dat je begrepen zal worden als jij je verhaal vertelt. Hier word jij niet onderbroken, en alleen de stilte van de bergen zal ruimte maken om je woorden naar buiten te brengen.

De kracht van de bergen is onnoemelijk groot; ze luisteren naar elke verzuchting en fluistering, vooral naar dat wat angstvallig stilgehouden wordt. Het zal je aanmoedigen om moeiteloos uit te spreken wat mag gezegd worden.

Bij elke stap die jij zet in de bergen kom je dichterbij jezelf. Elke trilling van je stappen is een woord, een zin, een volledig verhaal. Stilzwijgend ontstaat een gesprek tussen jezelf en de bergen; moeiteloos uit je wat jij niet luidop durfde te vertellen. Een oefening van spreken en doen die vanzelf tot stand zal komen, zonder enige moeite. Het vertrouwen zal groeien met elke stap die je zal zetten.

Hier in de bergen, waar alles zo krachtig aanvoelt, word jij liefdevol, met zachtheid en een groot respect gedragen – met als enig doel jouw identiteit te herstellen. Je zal jezelf opnieuw zien en herkennen in de spiegel wie jij eigenlijk bent.

Bedoeïenen gidsen



Mijn gidsen van het Catherine dorp, met wie ik al jaren samenwerk, zijn uniek en allemaal topmannen. Ondertussen kennen we elkaar en weten we wat we aan elkaar hebben. Door de vele samenwerkingen weten ze als geen ander wat ik en de groep nodig hebben. Hun gastvrijheid en dienstbaarheid is groot en dit is wat ik in hen apprecieer. Mijn respect naar hen is groot voor al het werk dat zij elke keer verrichten om het ons zo geriefelijk te maken. Er wordt altijd voor ons gezorgd zonder enige moeite en altijd zie ik die lach terugkeren wanneer ze aan de slag mogen gaan voor ons. Net zoals zij mij respecteren, respecteer ik hen als mens, om hun eenvoud die ze met ons delen en voor de vertrouwensband die alleen maar sterker en sterker wordt na elke ontmoeting. Jij kan daar deel van uitmaken en mag hier dan ook van proeven.

Ze delen hun bedoeïenen-geheimen met ons, zodat we ons veilig en thuis voelen bij hen en in de bergen. De kennis en kracht van de natuur waarmee zij zijn opgegroeid delen ze met ons net alsof wij al altijd broeders zijn geweest. En dat zal je ook voelen van zodra wij hen zullen ontmoeten.

Ze gaan met ons allen aan de slag als echte helers, zij voelen zo goed aan en je zal gaan opmerken dat er eigenlijk geen woorden nodig zijn om met elkaar samen te leven.



Programma

Op het programma staat het volgende: open gesprekken, meditaties, wandelingen en veel vrije ruimte om jezelf op te zoeken en innerlijke rust te vinden om op adem te komen. Uitdagingen zullen je helpen om te groeien en dichterbij jezelf te komen - jezelf te ontmoeten zonder vrees of schaamte.

Ik zal je op een zachte en liefdevolle wijze uitdagen om het vertrouwen in jezelf te herstellen en je vele pijnen op een zachte en natuurlijk wijze onder ogen te komen zonder enige angst om je hiervan te zuiveren.

Kan jij tijdens deze mannenqueeste leven in eenvoud onder de vele sterren waar alle nodige comfort aanwezig is om je verblijf zo aangenaam te maken? Hier zal je ontdekken hoe het is om te leven in eenvoud en toch overvloed te ervaren. Hier in het Sinaïgebergte verdwijnen al je beslommeringen en kan jij je aandacht volledig op jezelf richten om te groeien, je grenzen te verruimen, je blik op jezelf te herstellen en in je ware kracht te komen.

Wat jij mag verwachten

Welkom, broeders, op een bijzondere reis van zelfontdekking en transformatie in het majestueuze Sinaïgebergte. In deze mannen-retreat nodigen we je uit om de diepten van je ziel te verkennen, omringd door de uitgestrektheid en stilte van het Sinaïgebergte. Gedurende 11 onvergetelijke dagen zullen we samenkomen om te delen, te groeien en te genezen.

1: Aankomst en Verbinding

Bij aankomst in ons kamp aan de voet van de Sint-Catherinebergen zul je begroet worden door de warmte van het vuur en de aanwezigheid van je medereizigers. Na een hartelijke ontvangst zullen we de dag beginnen met een ceremonie om ons te verbinden met de energie van de woestijn en met elkaar. Door middel van rituelen en delen zullen we een broederschap opbouwen die ons gedurende de retreat zal ondersteunen.

2: Verdieping en Reflectie

Terwijl de zon opkomt boven de serene berglandschappen, zullen we ons richten op innerlijke reflectie en groei. Onder leiding van mijn ervaring zullen we workshops en activiteiten ondernemen die ontworpen zijn om onze emotionele, mentale en spirituele kracht te versterken. Van meditatiesessies bij zonsopgang tot avontuurlijke tochten door de bergen, zullen we de uitdagingen aangaan die nodig zijn voor persoonlijke groei en ontwikkeling.

3: Integratie en Terugkeer

Na dagen van diepe introspectie zullen we de retreat afsluiten met een ceremonie van integratie en dankbaarheid. We zullen onze ervaringen delen, inzichten uitwisselen en ons verbinden met onze intenties voor de toekomst. Met vernieuwde energie en helderheid zullen we afscheid nemen van het Sinaïgebergte, maar de lessen en herinneringen die we hier hebben opgedaan zullen voor altijd in jullie harten blijven.

Als deze retreat resoneert met jouw verlangen naar persoonlijke groei en verbinding, nodig ik je van harte uit om deel te nemen.

Slotgedachte

In het hart van de Sinaï-gebergte wacht een onvergetelijke reis op jou, een reis van ontwaken, kracht en broederschap. Sta op en laat jezelf toe om de roep van de woestijn te beantwoorden, en ontdek de ongekende diepten van je eigen wezen.







Mannen retreat Sinai gebergte

