

VERTRAAG
ONTSPAN &
ONTDEK!



WANDELWEEKEND ZWEDEN



BURO SPIJKER
wandelcoaching

programma 2022



GUN JEZELF EEN LEKKER LANG WEEKEND NAAR ZWEDEN.



Zweden, het land van Pipi Langkous, IKEA, Volvo en Abba. Dat was de associatie die ik had met Zweden toen ik voor het eerst voor mijn studie naar Zweden ging. Ik heb er uiteindelijk 2 jaar gestudeerd. Mijn hart verpand aan dit uitgestrekte land.

Vooraf de natuur is nu voor mij de reden om steeds weer terug te keren. In 1999 kochten mijn ouders een typisch Zweeds rood huis in de provincie Värmland waar wij regelmatig verblijven. Ik heb het gebied in de tijd goed leren kennen.



Ik heb daar ervaren hoe fijn het is om je hoofd lekker leeg te lopen. Afstand te kunnen nemen van de dagelijkse hectiek. Het tempo in Zweden is een stukje lager dan in Nederland. Het ritme van de natuur werkt verdragend. Dat ontspant en geeft ruimte om weer nieuwe dingen te ontdekken. Tijdens een van mijn wandelingen in het vroege voorjaar in 2017 ontstond er een wens om dit gevoel te delen met anderen. Ik wilde dat heel laagdrempelig mogelijk maken in ons eigen huis en in kleine groepjes.

Ik volgde eerst nog een opleiding tot natuurcoach en in 2018 organiseerde ik mijn eerste proef weekend. Het was heel erg geslaagd. De deelnemers en ikzelf hebben genoten. We hebben gewandeld, gezwommen (ja het was prachtig warm en zonnig weer) lekker gegeten, een vos en een eland gespot. Genoeg ingrediënten om er een onvergetelijk weekend van te maken. En het smaakte naar meer. Inmiddels heb ik 5 wandelweekenden mogen organiseren met helaas een pauze in 2020 en 2021 i.v.m Covid. Des te meer verlang ik er naar om in 2022 weer op pad te gaan.

Misschien wel net zo als jij ! Zo ja, lees dan verder. Ik hoor graag van je als je vragen hebt.

Hoppas vi ses!

Philia Spijker



PS: De foto's in deze brochure zijn allemaal gemaakt tijdens eerdere weekenden.

WANDELEN is ...

**DE HAAST UIT JE HOOFD
HALEN EN KIJKEN WAT ER
OVER BLIJFT.**



DATA



Voor 2021 staan, nog onder voorbehoud van alle ontwikkelingen, een aantal data in de agenda. Je kunt een optie nemen als je interesse hebt om deel te nemen. De definitieve aanmelding kan op het moment dat het duidelijk is of de maatregelen i.v.m. Corona zullen versoepelen.

Komend jaar zullen de wandelweekenden extra lang duren. Van vrijdag t/m dinsdag.

**27 -31 MEI
2022**

**10-14 JUNI
2022**

**26-30
AUGUSTUS
2022**



VERTRAAG, ONTSPAN, ONTDEK



De weekenden staan vooral in het teken van onthaasten. Je gaat ervaren hoe de Zweedse natuur op je in kan werken en een positieve bijdrage kan leveren om je zelf goed te voelen.

We maken prachtige wandelingen, voor iedereen goed toegankelijk (een basis conditie is voldoende), met veel rust momenten. Tijdens de wandelingen bied ik mindful en inspiratie oefeningen aan. Lekker relaxt dus!

Heb jij al eens ervaren hoe het is om in stilte te lopen in een groep? Tijdens de stille momenten kun je heel goed de prachtige omgeving ervaren en goed voelen hoe het met je is. Laat je daardoor verrassen! Fijne gesprekken voeren tijdens het wandelen kan ook heel prettig zijn. En daar is ook genoeg gelegenheid voor. Niets moet...

De weekenden zijn geschikt voor een kleine groep van 4-5 deelnemers.

Het fijne is, je hoeft niets zelf te regelen. Ik regel vlucht, vervoer en het programma. We reizen gezamenlijk. Aan jou dus om te vertragen, te ontspannen en te genieten.



PROGRAMMA



DAG 1 VRIJDAG

We vertrekken vanaf Schiphol. We vliegen met Norwegian Air naar Oslo. vertrek: 13.45 -15.30 uur aankomst.

We reizen per huurauto verder. Nog geen 15 minuten nadat we vertrokken zijn vanaf Oslo luchthaven gaan we de snelweg al af en ervaren we direct het prachtige groene landschap.

Aangekomen in Zweden dineren we in Torsby bij een oude gastgeverij met een heerlijk menu.

We rijden door naar onze eindbestemming Munkfors en slaan onderweg proviand in voor de komende dagen. Aankomst Munkfors +/- 21.00 uur.

De rest van de avond is heerlijk relaxt en kan worden afgesloten met een kampvuurtje.

DAG 1 ZATERDAG

Vandaag volgen we een prachtige wandelroute rondom een meer. We nemen daar alle tijd voor. Geen haast. We vertrekken na het ontbijt en nemen lunch en ook ons avondeten met ons mee.

In de middag komen we uit bij een hout gestookte sauna die we voor onszelf hebben. Na de sauna is het heerlijk om een plons in het meer te nemen. Hier kunnen we ook ons eigen eten grillen.

Als we het naar ons zin hebben dan blijven we hier wel een tijdje en rijden we weer terug naar ons huisje als we verlangen naar ons bed.



PROGRAMMA



DAG 3 ZONDAG

Zondagochtend vertrekken we naar een ander mooi wandelgebied en de wandeling van vandaag leidt ons naar een natuurlijke bron. Een prachtige plek om te ervaren hoe de natuur op ons in kan werken.

Letterlijk en figuurlijk herbronnen! Hier is het tijd voor een prachtige oefening en lopen we in stilte terug naar onze startplek. Weer eindigen we de route bij een prachtig meer waar we pannenkoeken bakken op het vuur.

Als je durft kun je weer een duik maken in het heldere water. (brr wel koud !)

S'avonds koken we samen en kunnen we nog een wandeling maken om elanden te spotten!

DAG 4 MAANDAG

Maandagochtend vertrekken we richting het schattige plaatsje Sunne waar we onderweg een wandeling maken met een prachtig uitzicht als beloning.

We lunchen op zijn Zweeds in het gezellige dorpje. Hier kun je ook wat souvenirs kopen als je dat wilt.

In de middag/avond is er keuze in het programma. We kunnen voor de liefhebbers nog wat cultuur snuiven of als de benen nog willen een korte maar ietwat stijl wandeling wandeling maken vlakbij ons huisje.

DAG 5 DINSDAG

Nadat we het huisje weer netjes hebben gemaakt vertrekken we weer richting Oslo waar we om 15.30 uur weer terugvliegen naar Amsterdam. Aankomst 17.25 uur.





PRAKTISCH



PRIJS

De prijs voor dit weekend is **€349,-**

Dit is inclusief autohuur, overnachtingen, programma & maaltijden. Ook die we in de gastgeverij en in Sunne gebruiken.

De prijs is exclusief het vliegticket van Schiphol naar Oslo en je reis naar Schiphol toe. De reisverzekering sluit jezelf af. Persoonlijke uitgaven zijn natuurlijk voor eigen rekening.

Het vliegticket is rond de €120,- afhankelijk van het tijdstip van boeken. Dit is een low fare ticket, welke je niet kunt annuleren.

Ik boek de vliegtickets voor jou zodra ik weet of de reis definitief door kan gaan. Dat is als ik minimaal 3 deelnemers heb en als geen restricties ivm Corona zijn. Als Norwegian air iets wijzigt of cancelt ivm Corona dan kun je je geld terug krijgen of omboeken.

VLIEGEN & TRANSPORT

We vliegen met Norwegian Air vanaf Schiphol op vrijdag 13.45 uur. Het is ongeveer 2 uur vliegen. Circa 1,5 tot 2 uur van te voren moeten we op Schiphol aanwezig zijn. We verzamelen bij het Meeting

Point. Een grote rode witte kubus opvallend aanwezig als je Schiphol plaza binnenkomt.

Ik zorg voor het online inchecken en voor de boardingpas voor de heen en terugweg.

Op dinsdag vliegen we terug om 15.30 uur. We landen om 17.25 uur weer op Schiphol.

We vliegen met alleen handbagage. Dat betekent dat je met max. 10 kilo mag reizen. De bagage mag bestaan uit een kleine tas van 30x20x38 welke past onder een stoel en een tas van 55x40x23 welke je in de cabin kunt plaatsen. Dit reist lekker snel en licht.



WAT NEEM JE MEE?




- Een kleine dagrugzak
- Waterdichte wandelschoenen (alvast aandoen, scheelt bagage)
- Regencape of regenpak
- 1 handdoek voor de laatste ochtend. Gedurende het weekend kun je handdoeken gebruiken die aanwezig zijn.
- Drinkfles
- Kleine thermosfles voor koffie of thee onderweg.
- Comfortabele kleding, het fijnst is het als je laagjes kunt dragen. B.v. ondershirt, fleece en jack.
- Badkleding (de sauna is bij een openbaar strand)
- Toiletartikelen (Let op vloeistof. Daarvan mag je max 100 ml per verpakking meenemen en moet passen in een doorzichtig plastic tasje van max. 1 l.

Er is een wasmachine en droger in huis. Ook is er een föhn. Er zijn EHBO middelen/tektentang/muggenmiddel etc. Dus die hoeft je niet perse zelf mee te nemen. Zweedse kronen kun je ook thuis laten. Je kunt nl overal met je pinpas betalen. Voor noodgevallen neem ik wel een kleine hoeveelheid kronen mee.

Je hoeft ook geen eten mee te nemen. In Zweden is alles te krijgen. Heb je bijzondere wensen qua eten en drinken dan wil ik dat graag van te voren van je weten.

Come follow our path



"Natuurlijke bron!

Mijn tip als je een natuurlijk bron zoekt: een Zweeds weekend met buro Spijker wandelcoaching in de oorspronkelijkste zuiverheid. Waar de bomen stilte fluisteren, de meren fluweel blauw zijn en de lucht oer fris. Ik werd er heel rustig, voelde me in balans en ik voelde een soort kinderlijke blijheid van spelen in de natuur, zoals je vroeger als kind zo blij kon zijn!"

Marie-Therese

Aanmelden kan via
www.burospijker.nl/wandelweekend.
Meer info? mail mij op info@burospijker.nl of
bel of app naar 06-39110055.



BURO SPIJKER
wandelcoaching