

*“Werkelijke verandering
ontstaat niet door te
forceren, maar door
aanwezig te zijn bij wat is.”*

- A.H. Almaas

In je knapzak

Retreat in de Zwitserse Bergen

8-12 juli 2026

Saas-Fee, Zwitserland

*De kunst om te leven in
verbinding met jezelf,
de natuur en de wereld
om je heen.*



In je Knapzak - Een Retreat in de Zwitserse Bergen

Je leeft in een wereld vol verantwoordelijkheden, verwachtingen en afleiding. Maar wat als je even helemaal loskomt van dat alles? Wat als je jezelf toestaat om te voelen dat je deel bent van iets groters – van de natuur, van het geheel? Wat als je leert om je zintuigen te verfijnen, je intuïtie te volgen en je lichaam als kompas te gebruiken?

Tijdens deze retreat in het Zwitserse Saas-Fee ga je samen met zeven andere vrouwen op pad. Onder begeleiding van natuurcoach Anke Riesenkamp en ademcoach Henriette Lurvink ontdek je hoe de natuur onze grootste verbinder is. Je leert om sensitiever te leven, je gut feeling te vertrouwen en je lichaam te laten leiden. Zo kom je op een hoger bewustzijnsniveau, waar je precies voelt wat jij nodig hebt.

Wat staat je te wachten?

- Dagelijkse bergwandelingen in een adembenemende natuurlijke omgeving
- Intensieve ademwerk*- en coachsessies, zowel in groep als één-op-één
- Stilte en ruimte om te onderzoeken wat er in je leeft
- Cursus wildplukken: dagelijks plukken we kruiden en planten voor onze maaltijden
- Creatieve sessies met natuurlijke materialen, zoals klei uit de gletsjerrivier
- Sauna en haardvuur om te ontspannen en te reflecteren
- Zwemmen in ijskoude bergmeren
- Meditatieve oefeningen/wandelingen

Je leert om je lichaam als gids te gebruiken, je intuïtie te volgen en je bewustzijn te verruimen. Zo ontdek je hoe je meer in harmonie kunt leven – met jezelf, met de natuur en met de wereld om je heen.

**Ademwerk is het bewust inzetten van ademhalingstechnieken om stress te reguleren, spanning los te laten en weer contact te maken met je lichaam.*





Voor wie?

Voor jou, als je verlangt naar een diepere verbinding met jezelf en de natuur. Als je wilt leren om je zintuigen te verfijnen, je intuïtie te vertrouwen en je lichaam als kompas te gebruiken. Als je klaar bent om jezelf toe te staan op een hoger bewustzijnsniveau te leven.

Datum: 8–12 juli 2026

Waar: Saas-Fee, Zwitserland
(autovrij, schoon, stil)

Accommodatie: Authentiek berg Chalet Castellino del Sole
(gedeelde kamer: €1290,-,
1-persoonskamer: €1890,-)

Reis: Trein/Auto
(11 uur vanaf Amsterdam)
of vliegtuig
(Genève/Zürich + trein)

Inclusief: Verblijf, maaltijden,
sauna/hammam, programma

Exclusief: Reis en eventuele
lunch onderweg

Meld je aan!

henriette@groundation.nl

0653581759

-

anke@riesenkamp.nl

0624731459