

---

# TRUE NATURE

## Wilderness Trail

Een ervaring van persoonlijke transformatie

Loita Hills, Kenia

---



YOU ARE THE ARCHITECT AND BUILDER OF YOUR  
LIFE'S JOURNEY..

*SHAPE IT WITH INTENTION*

## PERSOONLIJK ONTWIKKELINGSPROGRAMMA IN DE NATUUR

We gaan met elkaar een week de wildernis in van Kenia! Op ontdekking zonder afleiding van WiFi, werk, WhatsApp, wat dan ook. We doen het met wat de natuur ons te brengen heeft. In ons dagelijks leven is het soms moeilijk contact te maken met wie we werkelijk zijn en wat we echt willen. Ons (digitale) tijdperk biedt ongekeerde mogelijkheden, maar heeft ons ook verrast met een voortdurende stroom van prikkels en bezig zijn. Iets waar we ons soms maar lastig van los kunnen maken. Dit programma is gericht om met elkaar een reis van bewustwording te maken. Om in contact te komen met jezelf, elkaar en de natuur. Om antwoorden en inzichten te krijgen op vragen en thema's die op dit moment belangrijk zijn in je leven. Waar sta je op dit moment, en wat is je verlangen voor de toekomst? Waarin wil je een volgende stap zetten in je ontwikkeling, persoonlijk of professioneel? Wat is het meest belangrijk voor je in dit moment? Wat heb je nodig om je ambities te realiseren en je dromen waar te maken?

Deze trail geeft je de kans weer thuis te komen bij wie je bent, en bij wie je wilt zijn. Tijd in de natuur, zonder afleiding van dagelijkse prikkels zorgt voor een unieke mogelijkheid weer in contact te komen met je eigen energie, inspiratie en creativiteit. Het biedt de mogelijkheid contact te maken met een dieper 'weten' en de bron van je eigen talent en potentieel. Met een reis in de natuur willen we zowel innerlijk bewustzijn inspireren als persoonlijk leiderschap dat zorgdraagt voor een samenleving in gezonde samenhang met de natuur. Om de uitdagingen op sociaal en ecologisch gebied in de wereld vanuit positiviteit een nieuw perspectief te geven.



### VOOR WIE?

Wilderness trails zijn niet voor iedereen. Deelnemers zijn 'openminded' en op zoek naar antwoorden en inzichten voor de uitdagingen die zij in hun leven zien, en daar een doorbraak in willen creëren. Deelnemers willen graag een diepere verbinding met zichzelf maken, en staan open te leren van zichzelf, de ander en de natuurlijke omgeving. De natuur is op deze reis misschien wel onze belangrijkste coach.

Deelnemers zijn bereid zich open en kwetsbaar op te stellen naar elkaar en zichzelf, naar nieuwe ervaringen, en naar het delen van deze ervaringen en inzichten met elkaar. Samen maken we een sprong in persoonlijk bewustzijn.

De groep wordt door de facilitator samengesteld op basis van intakes met de geïnteresseerden. Met een groep van maximaal 8 deelnemers gaan we

vervolgens met twee begeleiders, Masai krijgers, een reisgids, ezels en een bushchef een week samen de natuur



gevarieerde landschap van de Loita Hills in Kenia. We passen ons aan aan het ritme van de groep en de natuur. Er is geen tijd. We voelen waar we behoefte aan hebben en [we go with the flow...](#)

We starten met het delen van onze intenties en delen van persoonlijke verhalen. En elke dag maken we tijd om onze inzichten bij een kampvuur of een bijzondere plek te delen. Tevens is er ruimte om gedeelde thema's uit de intakes te bespreken of ter plekke nieuwe thema's die op ons pad komen te verkennen. Veelal voeren we de dialoog met een talking stick, die ons helpt om op een dieper niveau te kunnen luisteren, en voor ons eigen verhaal en dat van de ander open te kunnen staan. Tijdens de trail kun je een trail dagboek bijhouden wat je helpt je ervaringen te verdiepen.

in.

De omgeving vraagt dat je comfortabel bent met slechts de [basic comforts](#) als het gaat om slapen en eten in de natuur. Daarnaast moet je je fit voelen om door de natuur van kamp naar kamp te trekken, waar we bij kampvuur ons eten maken en verhalen uitwisselen. We slapen in tentjes. We reizen door de wilde natuur waar weinig tot geen andere mensen zijn, in onze eigen bubbel zonder prikkels uit ons vertrouwde leven.

## TRAIL PROGRAMMA

Elke dag maken we wandeltochten naar onze volgende plek voor overnachting, door het prachtige en



## TRAIL PRINCIPES

Tijdens onze tijd in de natuur stappen we uit ons dagelijks leven, ritme en patronen. Om ons mee te laten voeren in het ritme van de natuur. Zo kunnen we ons openstellen voor nieuwe inzichten.

### Simplicity

Deze reis staat in het teken van een 'digital detox'; we laten onze telefoons, horloges, laptops, boeken en alles achter. We nemen alleen mee wat we echt nodig hebben aan kleding en voedsel. We gaan terug naar de natuur, en wat de natuur ons te bieden heeft.

### Sensing

We stellen ons open voor een nieuwe verbinding met onszelf, met elkaar en met de natuur. Er is geen vast programma, we laten ons leiden door de flow van de groep. We zoeken naar een nieuwe manier van kijken en ervaren, waarin al onze zintuigen open staan.

### Sharing & Secrecy

We delen onze vragen, thema's, ervaringen en inzichten met elkaar in diepgaande dialogen. Spontaan, of in de dagelijkse 'councils' wanneer daar behoefte aan is. Hierin zoeken we naar onze kwetsbaarheid en eerlijkheid, om met elkaar te delen wat er is en wie we zijn. Niemand is verplicht te delen. Je bent volledig vrij te delen wat voor jou goed voelt. Alles wat gedeeld wordt blijft vertrouwelijk en binnen de groep. We leren van elkaar en stellen ons open voor elkaar, en proberen ons vrij te houden van oordeel. Oordeel naar onszelf of naar anderen.

### Solitude

Deze reis is in eerste instantie een persoonlijke reis, die je maakt voor jezelf en voor niemand anders. Wat je er uithaalt is in eerste instantie het resultaat van je eigen openheid en overgave aan het proces. Het groepsproces is slechts ondersteunend en voedend voor ieders persoonlijke reis. Tijdens de reis wordt tijd gemaakt om ook het alleen zijn te kunnen ervaren.

### Silence

We gebruiken de stilte van de natuur om ons terug te brengen naar rust en stilte in onszelf. En vanuit daar diepere inzichten en de echte antwoorden vanuit onszelf op te laten komen.

### Synchronicity & Service

Met het achterlaten van onze dagelijkse prikkels, comfort en spullen, geven we ons over aan het samenleven met de natuur, back to basic. We hebben respect voor de natuur en gaan dienend met haar en elkaar om. In de natuur bestaat niet zoiets als toevalligheid, wat we te zien krijgen heeft betekenis voor onze vragen.

## PROGRAMMA & PLANNING

**INTAKE GESPREK:** Bespreken van persoonlijke intenties en verwachtingen voor de trail. Bespreken van praktische voorbereiding en benodigdheden.

**FOUNDATION WORKSHOP:** Voorafgaand aan de trail starten we met alle deelnemers met een kick-off workshop. Hier kunnen we als groep voor het eerst met elkaar kennismaken, starten we met de persoonlijke ontwikkeling.

**TRAIL:** 5 dagen een persoonlijke ontdekkingsreis in de natuur, onder begeleiding van gids en facilitators.

**TRAIL VERSLAG:** Op basis van je trail-dagboek maak je bij thuiskomst voor jezelf een samenvatting van essentiële ervaringen en intenties die je hebt om mee te nemen naar je dagelijkse leven. Het verslag vormt de basis voor de integration bijeenkomst.

**INTEGRATION & CLOSING:** Na de trail komt de groep bijeen, om met elkaar terug te kijken op de gezamenlijke reis, en om de landing en intenties bij thuiskomst met elkaar te delen.



## FACILITATOR

De belangrijkste procesbegeleider van deze week is stiekem de natuur; de inzichten en verdieping die zij te brengen heeft zijn ongekend wanneer je je daarvoor openstelt. Daarnaast kan je vertrouwen op Heidi om jou gedurende de week mee te nemen uit je comfort zone, en bij te staan bij je persoonlijke ervaringen. Zij heeft ruime ervaring als facilitator, leider en coach met het begeleiden van transformatie processen en leiderschapsreizen op zowel individueel als groepsniveau. Ze houdt van de natuur, kan een goeie dosis humor waarderen en altijd op zoek om meer te ontdekken over the journey of life.

De reis door de natuur wordt daarnaast geleid door een lokale Masai gids met ervaring met dit type persoonlijke ontwikkelingsreizen, vanuit een dienende leiderschapsstijl. De gids is bekend met het gebied, en begrijpt de natuurlijke leefomgeving en wat dit van ons vraagt.

Samen draagt de facilitator en de gids zorg voor de fysieke veiligheid van de deelnemers, en helpen bij het leggen van de verbinding met de natuur. Samen met elkaar dragen zij zorg voor een goede voorbereiding van de groep op de reis, het begeleiden van de trail, en de landing na terugkeer.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Locatie:** LOITA HILLS, KENIA

**Datum True Nature Trail:** We ontmoeten elkaar in Nairobi en daar begint ons avontuur. Na een laatste overnachting vertrekken we gezamenlijk de natuur in voor de trail. Vrijdag maken we de overgang terug naar de bewoonde wereld. Zaterdagochtend sluiten we samen het programma af om 's avonds of de volgende dag op het vliegtuig naar Nederland te stappen.

**Kosten:**

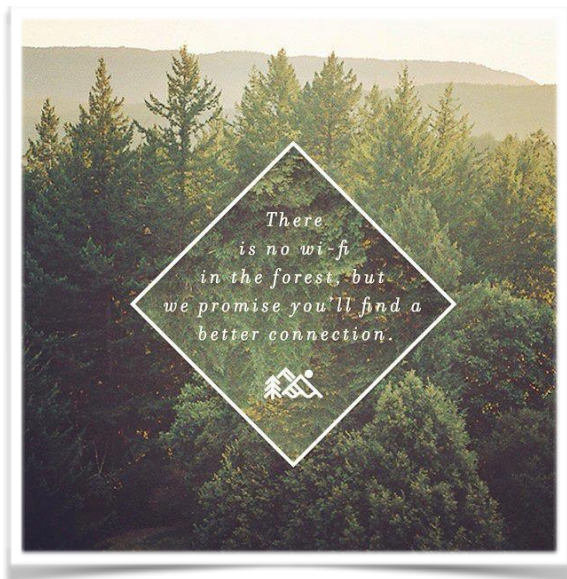
*Particulier/ZZP*

Ik bied dit gehele programma tegen kostprijs aan, naar inschatting is dat tussen de € 1200,- en €1895,- (exclusief btw, vliegreis naar Nairobi, visum en reisverzekering). Mijn concept is 'pay what it's worth'. Na de reis is het aan jou wat de waarde is voor de organisatie, begeleiding en het programma en dit om te zetten naar een financiële waardering.

*Company tarief: €3500,-*



**Achtergrond;** Op basis van het gedachtegoed van de Foundation for Natural Leadership, Oosterse filosofieën van mindfulness en bewustwording, de natuur rituelen van de Native Americans en Afrikaanse Tribes, Theory U, Synchronicity, en vele andere bronnen van inspiratie en wijsheid.



**AANMELDEN:**  
Heidi Hessing  
[info@firefliescoaching.nl](mailto:info@firefliescoaching.nl)  
0646169086

