

# HELDINNENREIS

Schärding (Oostenrijk)  
13-17 MAART 2024

## Dag mooie vrouw!

*Ervaar je soms dat het leven leiden een kunst is, een levenskunst...*

*Voel je dat je behoefte hebt aan meer vertrouwen, overgave en zachtheid?*

*Misschien loop je wel door het leven en realiseer je je diep van binnen dat er meer te ontdekken valt...*

*Ergens in je binnenste voel je een verlangen, een hunkering, iets dat zachtjes je naam fluistert... kom ...*

**LEVEN!**

**...Maar hoe doe je dat?**

Hoe begin je de eerste stap van jouw unieke reis naar binnen die volgens ons van zo waardevol is om te bewandelen? Ga met ons mee op reis naar binnen waar de schatten liggen en waarbij wij je begeleiden over de drempel van aangeleerde patronen en mechanismen, om tot jouw kern te komen. De plek waar vanuit je krachtig in het leven kunt staan, waar je vol overgave en vertrouwen kunt ZIJN... Omdat het goed is. Misschien voel je wel dat je op reis moet gaan, maar weet je niet hoe.

## De Heldinnenreis

...is een queeste of zoektocht die vaak voorkomt in mythen, legenden en verhalen. De HeldIN gaat een avontuur aan, ondergaat beproevingen, maakt innerlijke groei door en keert uiteindelijk veranderd terug naar haar gewone wereld, vaak met nieuwe inzichten of krachten. De reis van de HeldIN kenmerkt zich door universele stappen zoals, zoals Joseph Campbell in zijn boek 'The hero with a thousand faces' beschrijft: de oproep tot avontuur, ontmoeting met een mentor, overwinning van uitdagingen en de terugkeer met beloningen.

## Onze reis

De precieze invulling van de week, creëren wij nadat wij jou gesproken hebben: het is dus een **op maat gemaakt programma**. Het zit boordevol mooie, diepgaande en liefdevolle oefeningen rondom jouw systeem van herkomst, aangeleerde patronen en overtuigingen, de moederlijn etc. **Door ervaringsoefeningen, gesprekken, meditaties, lichaamswerk (o.a. ademsessies) en het werken met rituelen integreren wij lichaam ziel en geest.**

Wij nodigen je uit om deze spannende reis te maken en je tegelijk gedragen en geliefd te voelen. In onze begeleidingspraktijken horen we cliënten vaak zeggen dat het best confronterend is waar ze doorheen gaan - maar ook goed, zeggen ze er achteraan. Het voelt bevrijdend als je weer een stuk van je levenspad hebt gelopen, geheeld bent en daar vanuit kunt leven!

SLUIT JIJ JE AAN BIJ ONZE HELDINNEN KARAVAN?!

## IN HET KORT

### WAT WIJ BIEDEN:

- Vijf daagse innerlijke reis met vrouwen door vrouwen (groep van max 12)
- Onze expertise in begeleidingskunde | therapie | systemisch werk | lichaamswerk
- Onze jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen
- Wildheid en gekkigheid (out of the box)
- Maar ook zachtheid en liefde
- Aardsheid

### WAAR & WANNEER:

- Aan de Inn in Oostenrijk in maart 2024



### VOOR WIE EN DOOR WIE

- Voor vrouwen die op zoek zijn naar het volle leven en weten dat ze elkaar daarbij nodig hebben
- Door **Claudia Manetsgruber** en **Carla van 't Hof**

## Aanmelden:

E-mail of bel naar Claudia 00 31 (0) 6 55 70 36 11 / [claudiamanetsgruber@hotmail.com](mailto:claudiamanetsgruber@hotmail.com) of  
Carla 00 31 (0) 6 15 41 44 24 / [carla@kopervanthof.nl](mailto:carla@kopervanthof.nl)  
om je aan te melden of voor meer informatie

# PRAKTISCH

## Data

Aankomst: **woensdag 13 maart 2024** tussen 15 – 18 uur

Start heldinnenreis: 19 uur (zorg zelf dat je iets gegeten hebt)

Vertrek: **zondag 17 maart 2024** rond 12 uur

## All-in prijs

Wij starten vooraf met een uitgebreide online intake in februari 2024 (hierin wordt ook thuiswerk meegegeven ter voorbereiding op de week). Wij bieden je vervolgens 5 dagen volledig verzorgd aan in een leuk stadshotel in het prachtige Schärding, aan de Inn, een zijrivier van de Donau, in Oostenrijk. Hier werken wij samen met onze suster-ondernemer Susie, de eigenaar van het hotel en chef-kok. 13 april 2024 nodigen wij je uit voor onze terugkomdag incl. lunch en drankjes met alle vrouwen op een mooie locatie in Nederland.

## De prijzen voor deze Heldinnenreis variëren:

850,- voor een bed in een appartement voor 4 personen

950,- voor een bed in een tweepersoonskamer

1050,- voor een kamer alleen



## Bij deze prijs zit inbegrepen:

Een gedragen en uitdagend programma waarbij we aansluiten op jouw persoonlijke proces

4 nachten in Stadthotel Schärding ([www.stadthotel-schaerding.at](http://www.stadthotel-schaerding.at))

4 x ontbijt (donderdag t/m zondag)

3 x lunch (donderdag t/m zaterdag)

3x driegangen diner (donderdag t/m zaterdag)

Schärding is zeer goed te bereiken per trein. Een bed in de Nightjet (nacht trein OBB Amsterdam/ Utrecht - Wenen) is aan te raden! Mocht je met de auto willen reizen, dan kunnen we kijken of er vanuit Nederland met elkaar gepoold kan worden.

Uiteraard kun je op zondag nog een nacht erbij boeken, als je later wilt afreizen naar huis.

## Wie zijn wij?

**Claudia Manetsgruber** en **Carla van 't Hof**

*Wij hebben een groot hart voor vrouwen die de moed vinden om zichzelf te ontwikkelen en bevrijden. Wij houden van een gedegen Jungiaans therapeutische en begeleidingskundige basis voor wat we doen en vinden tegelijkertijd veel inspiratie in de oeroude mythen van heldinnen die ons voor gingen. Wij zijn zoekers en vindsters. Wij kennen onze angsten steeds beter, voelen ons tegelijkertijd Koninginnen en ervaren steeds meer hoe heerlijk het is om als een vrije vrouw te leven en hoe aanstekelijk dit vrije leven is voor de mensen om ons heen. Claudia en Carla hebben beiden een onderneming in het begeleiden van mensen in zowel Nederland als Oostenrijk als online. Daarnaast doen zij met regelmaat begeleidingsprojecten samen, zoals deze Heldinnenreis.*

