

Alpenexpeditie de reis van de man

Een avontuurlijke reis naar buiten en naar binnen



DEREISVANDEMAN

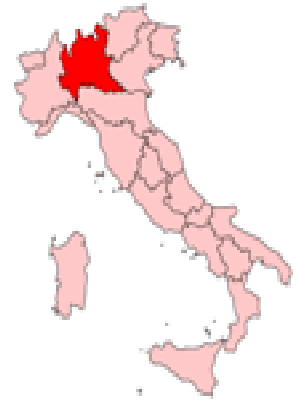
ALPENEXPEDITIE DE REIS VAN DE MAN 2025

5-daagse rugzak kampeertrektocht in de Italiaanse Alpi Orobie

NEEM AFSTAND VAN ALLES IN JE LEVEN, WAT OVERBLIJFT BEN JIJ ZELF.

Waar gaat de expeditie heen?

Voor deze expeditie kiezen we het hooggebergte van de Alpi Orobie in Italië, vlak boven Bergamo. Een divers en relatief onbekend hooggebergte met uitstekende wandelpaden, ruige passen en toppen van rond de 3.000 meter afgewisseld met groene hoogvlakten en valleien met bergmeren. Het gebied is weinig toeristisch en heeft een typisch Italiaanse sfeer. Een gebied waar nog stilte en ruimte is om de natuur om ons heen en in onszelf te ontmoeten.



Wat maakt deze reis uniek?

De meeste reizen maken mensen om weg te zijn van thuis, en hun problemen te vergeten. Deze expeditie nodigt je uit om een reis te maken in de schitterende natuur en om thuis te komen bij jezelf. Tijdens de reis neem je volledig afstand van de hectiek van je dagelijks leven, zodat je een gevoel van reset zult ervaren. De overweldigende natuur van het hooggebergte maakt dat alles wegvalt. Alleen jij blijft over. Tijdens de expeditie ga je jezelf fysiek, mentaal en emotioneel tegenkomen. Oefeningen, rituelen en initiaties helpen je tot de kern te komen van het avontuur in jouw leven nu. Jij bepaalt wat je aangaat en wat je deelt. Je ontdekt een diepe ontspanning in jezelf en met anderen.

Wat wil jij bereiken?

- CONTACT MET JE KRACHT EN VITALITEIT.
- RUST, RESET, KOERS BEPALEN.
- JEZELF BETER LEREN KENNEN.
- ONDERZOEKEN WAAR JE STAAT EN NAAR TOE WILT MET JE LEVEN.
- RELATIES MET JEZELF EN ANDEREN VERBETEREN.



DEREISVANDEMAN

Waarom alleen met mannen?

Met een groep mannen op pad is een unieke ervaring in kameraadschap. Samen afzien, samen genieten en lachen, koken, delen van ervaringen rond het vuur. Reisgenoten op pad naar buiten en naar binnen, ben je support en spiegel van elkaars proces. Hierin ontstaat vertrouwen, kracht en kwetsbaarheid en een diepe verbinding met je 'broeders' die de meeste mannen nog nooit ervaren hebben.

Wat gaan we doen?

Elke dag wandelen we tussen 4 en 5 uur. Als je wandelt ontstaat vanzelf ruimte in je hoofd. Lopen zet ook je hersenen 'in beweging'. Al lopend ontstaan als vanzelf onverwachte en verdiepende inzichten. Elke dag heeft een thema, je krijgt vragen of een opdracht mee om je eigen thema mee te onderzoeken. Soms alleen, soms tijdens het lopen in gesprek met een ander. Door de gesprekken krijg je nieuwe perspectieven. Dagelijks deel je met elkaar in de kring wat je ervaart, voelt, denkt. De trainers zorgen voor een veilige en verdiepende setting.

Tijdens een briefing twee weken voor vertrek ontmoet je de andere mannen in de stam en verken je dat wat jij wilt aangaan met jezelf tijdens de reis. Je intentie is het krachtigste instrument wat je hebt om vorm te geven aan jouw leven. Rode draad tijdens de tocht is de "reis van de held" van Joseph Campbell. Hij beschreef hoe de heldenreis een metafoor is voor de reis die je als mens maakt op weg naar jezelf, je authenticiteit, je hart. Je doorloopt de 8 fases van die reis aan de hand van het prachtige heldenverhaal van Parzifal, wat je moed, vertrouwen en inspiratie geeft voor onderweg. De 8 fases bieden je een kader waar je bent op jouw reis, wat achter je ligt en wat voor je ligt, en wat daar de uitdagingen en valkuilen zijn.

'Als je jouw pad stap voor stap voor je uitgestippeld kunt zien, weet je dat het niet jouw pad is. Jouw eigen pad maak je met elke stap die je zet.

Daarom is het jouw pad.'

Joseph Campbell

Wat heb ik ervaren aan het eind van deze reis?

- MENTALE EN DIGITALE DETOX.
- THUISKOMEN BIJ JOUW ESSENTIE.
- UNIEKE BROEDERSCHAP MET MANNEN.
- BELEVING VAN JE KRACHT EN VITALITEIT.
- HELDERHEID OVER JOUW INTENTIE EN KOERS.
- MEER BALANS TUSSEN DENKEN, VOELEN EN DOEN.



DEREISVANDEMAN

PROGRAMMA VAN DAG TOT DAG

DE REIS NAAR BUITEN

DE HEENREIS

Je reist samen met de auto of apart naar Italië. De reistijd is ongeveer 12 auto-uren vanaf Utrecht. We ontmoeten elkaar zondag om 16.00 uur op de typisch Italiaanse camping in Branzi. Je krijgt je tentje en zet die voor het eerst samen met je tentmaatje op. Als we geïnstalleerd zijn schuiven we aan in het authentieke restaurant op de camping. Voorlopig de laatste nacht in de bewoonde wereld.



DAG 1

Na het ontbijt zadelen we de rugzakken op en gaan op pad. Al snel laten we de beschaving achter ons, steeds meer in de stilte en ruimte van de bergen. Na 4 uur lopen bereiken we onze bivakplek aan een meer op 1900 meter. We slaan voor het eerst ons kamp op. Tent opzetten, een duik in het ijskoude meer, koken, eten, uitwisselen in de kring, slapen. Dit is voor nu onze simpele dagelijkse routine.

DE REIS NAAR BINNEN

DE HEENREIS

De reis gebruik je om afstand te nemen van thuis, en je fysiek, mentaal en emotioneel voor te bereiden op de reis naar buiten en naar binnen. Zondagmiddag doen we een uitgebreide briefing over het verloop van de expeditie, en delen met elkaar hoe we innerlijk zijn aangekomen en waar we naar toe willen.

**MIJN COLLEGA'S VROEGEN
WAAR IK ZO VEEL RUST EN
KRACHT VANDAAN HAD.'**

ANTON

DAG 1

Vandaag laat je de hectiek van thuis los, al lopend zak je al dieper in je lichaam. De natuur om je heen, de stilte creëert ruimte voor iets nieuws wat komen kan. Het verhaal van de reis van de held wat als rode draad een spiegel zal zijn voor jouw eigen reis begint. Je loopt, praat af en toe, deelt en luistert in de kring. Zo verdiep je jouw thema en kom je tot de kern. Je verkent jouw avontuur wat jou uitnodigt om buiten je comfortzone te gaan. Wat wil je onderzoeken, veranderen, loslaten.



DEREISVANDEMAN

DAG 2

Als je je tent opendoet zie je de bergen in de opkomende zon. Vandaag voert de tocht ons over onze eerste pas. Boven hebben we vergezichten over de omringende bergen en valleien. Ons bivak ligt bij een volgend meer. Een duik in het ijskoude water geeft een boost.

DAG 3

Vandaag maken we een uitdagende klim via de luchtige Passo Portula. Ons kamp zetten we op in de omgeving van de rifugio Calvi.

'Het werd helder waarom ik soms vastloop en wat ik daar aan kan doen. Ik heb sinds lange tijd weer contact met mijn gevoelens '

Alexander

DAG 4

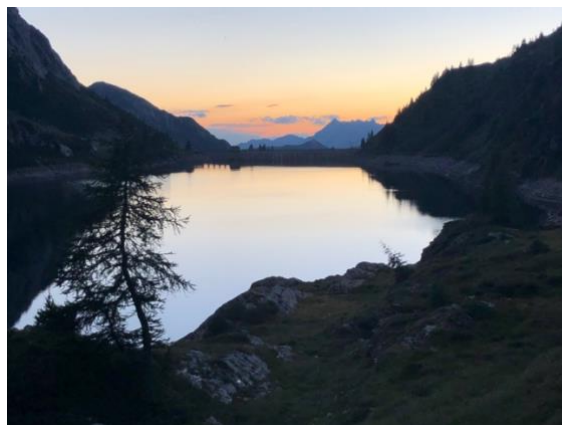
Bij goedweer klimmen we vandaag naar Baiti di Grap vanwaar we de Laghi Gemelli meren onder ons zien liggen. We komen langs Rifugio Laghi Gemelli, met de beste keuken van de regio. Als we tijd en zin hebben stoppen we voor een heerlijke lunch.

DAG 2

Elke ochtend starten we met oefeningen om lichaam en geest wakker, helder en alert te maken. Vandaag onderzoek je waar je vandaan komt. Welke rol hebben je ouders gespeeld bij jouw proces van man worden? In de avond neem je in een krachtig ritueel afscheid van je moeder als initiatie in de wereld van de man.

DAG 3

Je draagt onbewust van alles met je mee wat je liever vermijdt. Gevoelens en patronen die je belemmeren in je ontwikkeling. Vandaag is een dag van openen, accepteren en opruimen. Aan het einde van de dag geef je gesteund door mannenkracht ritueel terug aan het vuur wat je niet meer nodig hebt.

**DAG 4**

Vandaag bekrachtig je je eigen koers. Je verbindt je verlangens en dromen met ontspanning en vertrouwen. Thuiskomen bij jezelf. We vieren in de avond de innerlijke thuiskomst, waarbij genieten en loslaten centraal staan.



DAG 5

Vandaag dalen we af uit de bergen. Het pad is soms smal, en hier en daar behoorlijk steil, uitdagend en inspannend. Terug op de camping vieren we in de avond vrijheid, vitaliteit en verbinding bij een feestelijke maaltijd in de camping ristorante. De levendigheid van de Italianen valt na een aantal dagen stilte extra op. Zelf ben je zo voldaan dat je innerlijk in rust geniet het moment. Van het eten, van jezelf, en van de kameraadschap.

**DAG 6**

Na het ontbijt nemen we blij en opgeladen, en een tikje melancholiek, afscheid van elkaar. Je hebt de reis terug naar huis nog om geleidelijk de overgang terug te maken naar je leven.

DAG 5

Het thema vandaag is trouw blijven aan jezelf, aan dat wat jij als inzicht, koers, essentie voor jezelf hebt ontdekt. Voor we terug zijn in de bewoonde wereld ronden we de reis naar binnen af met een slotritueel waarin je je opbrengst symboliseert en we elkaar hulpbronnen meegeven om de verandering te manifesteren in je dagelijks leven.

‘Mijn verbinding naar binnen en naar buiten is verdiept.’

Jos

DAG 6

Deze reis is voorbij, jouw eigen reis gaat verder. Je neemt intense en onvergetelijke ervaringen en vriendschappen mee als herinnering. Je hebt nieuwe inzichten over wie jij bent en wat belangrijk voor je is. Je hebt je dieper verbonden met de man die jij bent en wilt zijn. Je hebt oude patronen opgeruimd. Je ervaart je eigen vitaliteit, vrijheid en verbondenheid.



Praktische informatie

Waar gaan we heen?

De reis gaat naar de Alpi Orobie, in de Italiaanse Alpen. Ons verzamelpunt is camping San Simone in Branzi. Van daar trekken we met rugzak, tentjes en eten de ongerepte natuur van het hooggebergte in. We gaan op avontuur de wildernis in.

Voor wie?

De groep bestaat uit maximaal 12 mannen van verschillende leeftijden en achtergronden met een wens zichzelf te ontwikkelen en liefde voor de natuur. We lopen 4 tot 5 uur per dag met een rugzak van 15 tot 18 kilo. Als je een beetje fit bent kun je dat prima aan. Maar bel of mail me met twijfels of vragen of plan via de website een gratis en vrijblijvende kennismaking.

Wat heb je nodig?

Je zorgt voor je eigen materialen. Na je aanmelding ontvang je een paklijst. Maar geen zorgen, zaken als bergschoenen, rugzak, slaapmatje zijn ook prima en betaalbaar te huren. Bij de materialenlijst vind je de mogelijkheden.

Data 2025

14 -18 juli. Dit is een 5-daagse kampeertrektocht, waarbij de reistijd van en naar de locatie in Italië op eigen gelegenheid niet is inbegrepen. Na aanmelding krijg je toegang tot de whatsappgroep om samen te reizen met anderen. Reken op 12 tot 14 uur rijden. Er zijn ook vluchten naar verschillende luchthavens in de buurt van Milaan. Twee weken voor vertrek is er een uitgebreide briefing en kennismaking met alle deelnemers.

Wat kost de expeditie?

Vanaf €1095,-- (Kijk voor het voor jou geldende tarief op de website/tarieven) Inbegrepen zijn 5 overnachtingen in een 2 persoonstent, 2 x diner op de aankomst en vertrekdag, een overnachting inclusief diner en ontbijt in een berghut, alle maaltijden tijdens de wandeltocht. Niet inbegrepen zijn de kosten voor de heen- en terugreis, eventuele extra overnachtingen in berghutten bij slecht weer (rond €70,-- pppn. Inclusief diner en ontbijt), en overige drankjes en eten bij hutten onderweg. Op deze reis zijn de [algemene voorwaarden](#) van DEREISVANDEMAN van toepassing. De kosten zijn vaak als scholingskosten aftrekbaar van de inkomstenbelasting.

Hoe kan ik me aanmelden?

Op [DEREISVANDEMAN](#) kun je direct boeken. Kijk ook voor de vroeg boek korting. Mail of app Ynze ynze@dereisvandeman.nl / 06 2616 6363 met je vragen of twijfels, of om een afspraak te maken voor een verkennend gesprek.



DEREISVANDEMAN