

Het Element Lucht: Open je Hart en Voel je Vrij

Lucht is iets wat je niet kunt zien, maar het is belangrijk voor al het leven op aarde; het geeft ons de adem die we in- en uitblazen en beweegt voortdurend, als de wind die waait of het stuifmeel dat de planten bevrucht. Lucht schenkt ons de vrijheid om te denken, te dromen en onszelf te uiten. Dit weekend duiken we dieper in dit element, zodat het ons kan leren hoe het ons vrijer, lichter en liefdevoller kan laten voelen. Wat als de lucht zelf ons leidt, ons bevrijdt van oude beperkingen en ons opent voor de mogelijkheden die voor ons liggen?

De Reis van de Pijl

Met scherpe focus richt de schutter zijn pijl op het doel. De spanning stijgt als de pijl door de lucht snelt... zal hij het doel raken? Pijlen staan symbool voor richting, kracht, beweging en de koers die jij kiest in je leven. Maar hoe zit het met *jouw* focus? Waar beweegt jouw kracht zich naartoe? Hoe vrij ben jij in je gedachten, je keuzes, je handelen?

Op de eerste dag van dit SoulCraft-weekend ga je zelf een pijl maken uit puur natuurlijke materialen. Dit proces is niet alleen een ambacht, maar ook een manier om het thema van vrijheid, kracht en richting in jezelf te verkennen. We trekken het bos in, op zoek naar de bruikbare materialen, terwijl we met nieuwsgierige ogen het landschap afspeuren naar dierensporen. Ondertussen oefenen we de kunst van het sluipen – als een jager, of als het dier zelf? In dit moment van stilte, focus en aandacht openen we ons voor de onzichtbare lucht om ons heen.

Rondom het vuur delen we ervaringen, en werken we met onze handen, zodat hoofd, hart en handen in harmonie samenwerken. Hier, waar alles samenkomt, voelen we de verbinding met onszelf en met elkaar. Vanuit deze energie richten we onze pijlen op ons doel en oefenen we met het schieten met pijl en boog.

De lunch bereiden we samen, met soep en versgebakken brood met wildpluk smeersels – een maaltijd die we koken op ons eigen vuur. Voor ons avondeten gaan we in de middag met respect en aandacht aan de slag met het schoonmaken van een wilde gans, die we vervolgens samen bereiden voor het avondmaal. Na het avondmaal heb je tijd voor jezelf of kan je nog even behaaglijk bij het kampvuur gaan zitten, om vervolgens moe maar voldaan je tentje in te kruipen.

Vrij als een Vogel

Na een verkwikkende ochtendwandeling, waarin de frisse lucht je zintuigen opent, komen we terug bij ons kampvuur. Terwijl de vlammen langzaam oplaaien en het water begint te koken, zetten we de toon voor de dag met een gezamenlijk ontbijt. Vandaag richten we ons op een luchtreiziger bij uitstek: De vogel en wat deze voor ons kan symboliseren: loslaten, vooruitkijken en ons volledig openen voor de lucht die ons omringt.

We verdiepen onze houtsnijtechnieken die we op de eerste dag gebruikten voor de pijl, en maken nu een vogeltje uit vers hout. Terwijl we met het hout werken, vragen we ons af: *wanneer voel jij je zo vrij als een vogel?* Wat betekent vrijheid voor jou? Hoe kun je je als een vogel in de lucht bewegen, zonder belemmeringen, met volledige overgave aan de wind?

De vogel die je creëert, wordt een krachtig symbool van de vrijheid die we in onszelf kunnen ontdekken. Terwijl je snijdt, voel je de beweging van de lucht om je heen en laat je los wat je niet meer nodig hebt. In dit proces van houtsnijden ontdek je hoe de lucht, het idee van vlucht, en de vrijheid om te bewegen, door jouw creatie heen kunnen stromen.

Het weekend sluiten we af met een laatste cirkel rondom het vuur, waarin we onze ervaringen delen en reflecteren op alles wat we geleerd hebben. Het weekend heeft ons laten voelen hoe het is om in verbinding te zijn met de natuur, met elkaar, onszelf en het element lucht.

Vaardigheden die dit weekend aan bod komen:

- Veilig werken met zaag en mes
- Het onderhouden en slijpen van een (bushcraft)mes
- Natuurlijke lijm maken
- Koken op vuur
- Pijlen maken
- Pijl en boog schieten (intuïtief schieten)
- Houtsnijtechnieken
- Loop- en sluip technieken
- Wildpluk
- Wild (gevogelte) bereiden

Wat is SoulCraft?:

- Buitenspelen 😊
- Natuur oefeningen
- Bushcraft
- Bosbaden
- Natuurcoaching
- Lichaams- en ademwerk
- Empowerment
- Sharings
- Meditaties/stilte periodes



SoulCraft- Lucht



Aantal personen

Maximaal 12 (minimaal 5)

Leeftijd

Volwassenen

Locatie

Norg (Drenthe)

Data

Water weekend: 15 - 16 maart 2025

Lucht weekend: 31 mei - 1 juni 2025

Vuur weekend: 5 - 6 juli 2025

Aarde weekend: 8 - 9 november 2025

SoulCraft week in Afrika: 25 - 31 januari 2026

Begeleiding

Menno Bergsma en Bart Wiegers

Prijs

€ 275 per weekend

* Of € 995 totaal voor vier weekenden gelijktijdig

Bij de prijs is inbegrepen

- Instructie en begeleiding
- Koffie en thee
- Basis maaltijden (1x ontbijt, 2x lunch, 1x avondmaal)
- Workshopmaterialen en gebruik van gereedschap
- Eén overnachting (met je eigen tentje)

Zelf meenemen

- Je slaapspullen (klein tentje, matje, slaapzak)
- Mok en eetgerei
- Kleding passend bij de weersomstandigheden en geschikt voor het buitenleven rondom een kampvuur
- Eventueel aanvulling voor bij maaltijden (bij speciale dieet wensen) of misschien iets lekkers wat je wilt delen

Info en opgave

Web: www.soulquest.nl/soulcraft

Mail: info@soulquest.nl

Telefoon: 0031 6 255 08 945