

Het Element Water - De Bron en Stroom van het Leven

Water is een krachtig symbool dat in veel tradities als een van de vier klassieke elementen wordt gezien, samen met aarde, vuur en lucht. Het staat voor emoties, intuïtie en het onderbewuste. Water is vloeibaar, flexibel en heeft de kracht om te stromen, zich aan te passen en diepe diepten te bereiken. Het symboliseert reiniging, vernieuwing en het vermogen om verbindingen te maken. In de winter, wanneer de natuur in rust is en de kou de wereld omhult, staat water ook voor reflectie, stilte en het moment van introspectie. Net zoals bevroren water de wereld tijdelijk in een andere vorm toont, biedt de winter een kans om naar binnen te keren en onszelf opnieuw op te laden.

In het eerste weekend van SoulCraft verkennen we het thema van water aan het einde van de astronomische winter. En hoewel het voorjaar alweer bijna voor de deur staat blijven we nog even bij het element water en deze winterse energie. De periode van winter gaat over terugtrekken, bezinning en verantwoordelijkheid nemen om voor jezelf en elkaar te zorgen. Hoe heb jij deze winter ervaren? Heb je de tijd genomen om jezelf terug te trekken en na te denken? Heb jij je huisje op orde gebracht en een lekkere veilige en warme plek gecreëerd om de winter fijn door te komen?

Dit weekend zullen we niet alleen het thema van water door ons heen laten bewegen, maar ook praktische vaardigheden leren die ons helpen om in verbinding te staan met de natuur en onszelf, zodat we dit allemaal ook kunnen oefenen en doorvoelen.

Samen gaan we aan de slag met:

- Slapen in het bos: Leer hoe je jezelf beschermt tegen kou en regen. We bespreken de basistechnieken voor het creëren van een veilige, warme plek om te slapen in het bos.
- Bouwen van natuurlijke shelters: We gaan samen aan de slag en bouwen een shelter van materialen die de natuur ons biedt (ons 'huisje'). Een praktische manier om te leren hoe we in de natuur kunnen overleven en tegelijkertijd respect tonen voor onze omgeving.
- Handige knopen en het opzetten van een tarp: Leer essentiële knopen voor het overleven in het wild en hoe je een tarp opzet om een comfortabele schuilplaats te creëren.
- Gebruik van mes en zaag: We leren het juiste gebruik van deze gereedschappen om nuttige voorwerpen te maken en het verblijf in het bos aangenamer te maken.
- Omgaan met kou: Wat doet kou met ons lichaam en hoe kunnen we ervoor zorgen dat we warm blijven? We leren hoe ons lichaam reageert met kou en hoe je optimaal met kou om kan gaan.
- Water zuiveren: Water zuiveren is essentieel voor overleving in de natuur en symboliseert het zuiveren van ons innerlijke landschap. Net zoals vervuild water schadelijk is voor het lichaam, kunnen onverwerkte emoties, trauma's en negatieve gedachten ons welzijn beïnvloeden. Het proces van waterzuivering wordt zo een ritueel van reiniging, waarbij we zowel het water als onze geest bevrijden van "onzuiverheden".

Maaltijden met eenvoudige gezonde voedende ingrediënten

Alle maaltijden bereiden we samen op het kampvuur, waarbij we gebruik maken van eenvoudige, gezonde en voedende ingrediënten. En onderdeel hierbij is ook het klaarmaken van een hele verse vis, geen filets of vissticks, maar de pure ervaring van het proces zelf.

Dit weekend biedt niet alleen de kans om je vaardigheden in het bos te ontwikkelen, maar ook om het element water in jezelf te ervaren, te reflecteren en je voor te bereiden op de vernieuwing die het voorjaar met zich meebrengt.

Ervaar samen met ons een diepere verbinding met de natuur en jezelf, en laat het element water je leiden in een weekend van rust, leren en groei.

Vaardigheden die dit weekend aan bod komen:

- Natuurlijke shelter bouwen
- Knopen en tarp opzetten (tijdelijk onderkomen)
- Veilig werken met zaag en mes
- Basis houtsnijtechnieken (tentharing/pothaak snijden)
- Het onderhouden en slijpen van een (bushcraft)mes
- Water zuiveren
- Koken op vuur
- Koude training
- Hele vis bereiden

Wat is SoulCraft?:

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



SoulCraft- Water



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 slaappullen (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