

## Het Element Aarde: Terug naar de Basis

De aarde is het fundament van ons bestaan. Het vertegenwoordigt alles wat stevig, stabiel en voedend is. Aarde biedt ons structuur, veiligheid, rust en de kracht om te groeien. Het is de plek waar we ons verankeren, de bron die ons voedt en ondersteunt. Wanneer we onze voeten stevig op de grond zetten, voelen we de stabiliteit die ons de ruimte geeft om te bewegen, te groeien en onszelf te ontplooiën. De energie van de aarde is altijd aanwezig, wachtend om ons te verbinden en ons te versterken.

De aarde voedt ons niet alleen door de grond waarop we staan, maar ook door alles wat zij ons biedt: de vruchten, groenten, en kruiden die ons voeden, de materialen die we gebruiken om te bouwen, en de ritmes van de natuur die ons uitnodigen om in harmonie te leven. Dit weekend nemen we je mee op een reis om terug te keren naar de basis, om de aarde te voelen, te ervaren en in al haar schoonheid te eren.

## Voel de Aarde

In deze drukke wereld zijn we vaak zo gefocust op wat er om ons heen gebeurt, dat we de verbinding met de aarde soms verliezen. Dit weekend nodigen we je uit om die verbinding opnieuw te maken. Zet je voeten stevig op de grond, voel de aarde onder je en laat haar energie door je heen stromen. Laat je handen de natuurmaterialen aanraken – ruik de geur van hout, voel de textuur van steen, voel de warmte van de aarde. Deze eenvoudige handelingen helpen je om je opnieuw te verbinden met de bron van alle leven.

We zullen ook leren om onze voeding direct uit de aarde te halen. Denk aan het bereiden van maaltijden met ook ingrediënten die we uit de natuur halen of met een grondoven (hangi), waarbij we de kracht van de aarde zelf gebruiken om ons voedsel te koken. Je zult de pure smaken van de aarde proeven, terwijl je leert over de ritmes van de natuur en hoe we deze kunnen volgen om ons lichaam en geest te voeden.

## Praktische Ervaringen en Vaardigheden

Dit weekend draait niet alleen om theoretische kennis, maar vooral om het ervaren en voelen van de aarde. We gaan samen aan de slag met praktische vaardigheden die ons dichterbij de natuur brengen. We zullen:

- **Sporen zoeken in de modder:** Ontdek de verhalen die de natuur ons vertelt. Wat kunnen de sporen ons leren over de dieren die hier leven?
- **Hout hakken om ons warm te houden:** Leer hoe we hout verzamelen en verwerken, een oude vaardigheid die ons in verbinding brengt met de aarde en ons leert om onze energiebronnen op een eerbiedige manier te gebruiken.
- **Eten bereiden in een grondoven (hangi):** Ervaar de kracht van de aarde als oven. Bereid een maaltijd met behulp van een oude, traditionele methode en proef de unieke smaken die alleen de aarde kan bieden.
- **Hout versieren voor de schoonheid van de aarde:** Maak kunst met natuurlijke materialen. Dit is een moment om stil te staan bij de schoonheid van de aarde en je creativiteit te laten stromen.

- **Een olielamp maken van aards materiaal:** Creëer een symbool van licht en verbinding. Deze olielampen zullen niet alleen dienen als praktische verlichting, maar ook als een manier om onze dankbaarheid naar de aarde uit te drukken.

### **Momenten van Reflectie en Diepgang**

Tussen de activiteiten door nemen we de tijd om onze ervaring te verdiepen. Dit kan door middel van aanvullende oefeningen, meditaties of deelrondes waarin we samen reflecteren op wat we leren. Deze momenten van introspectie helpen ons niet alleen om meer bewust te worden van de aarde, maar ook van onszelf en onze rol in de grotere natuurcyclus. We creëren een ruimte waarin je je volledig kunt overgeven aan de ervaring, de ritmes van de natuur kunt voelen en je verbinding met de aarde kunt versterken.

### **Nieuwsgierig Samen Ontdekken en Leren**

We nodigen je uit om je nieuwsgierigheid te omarmen en dit weekend met ons mee te reizen, om de aarde niet alleen te leren kennen, maar haar ook te voelen en te ervaren. Kom met een open hart en de bereidheid om je te laten verwonderen door alles wat de natuur te bieden heeft. Of je nu alleen komt of samen met anderen, dit weekend is een kans om jezelf te verbinden met de aarde en om samen nieuwe inzichten en vaardigheden te ontdekken.

Als je terugkeert naar huis, zal je niet alleen met meer kennis vertrekken, maar ook met hernieuwde energie. Volledig opgeladen, met beide benen stevig op de grond en een dieper besef van je eigen plek in de wereld. Dit weekend is een kans om je lichaam en geest te voeden, zodat je met hernieuwde kracht en inspiratie verder kunt gaan op je pad.

### **Vaardigheden die dit weekend aan bod komen:**

- Hout hakken (techniek en veiligheid)
- Het onderhouden en slijpen van een bijl
- Een amulet maken (Hout versierteknik kolrosing)
- Sporen zoeken
- Een olielamp maken (speksteen)
- Koken op vuur
- Eten bereiden in een grondoven
- Wildpluk (en misschien zijn er wel paddenstoelen te vinden)

### **Wat is SoulCraft?:**

- Buitenspelen 😊
- Natuur oefeningen
- Bushcraft
- Bosbaden
- Natuurcoaching
- Lichaams- en ademwerk
- Empowerment
- Sharings
- Meditaties/stilte periodes
- Slaapplek (eigen kampeermiddel)
- Maaltijden (samen klaarmaken)



# SoulCraft- Aarde



## 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 Wieggers

## 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](http://www.soulquest.nl/soulcraft)

Mail: [info@soulquest.nl](mailto:info@soulquest.nl)

Telefoon: 0031 6 255 08 945