



*De natuur als bron van inspiratie*

## **Wandelretraite Berghotel Clarezia**

**september 2025**

**Als de bergen, de rivieren, de bomen, de stenen konden spreken, wat zouden ze je dan vertellen? Welke inspiratie biedt de natuur? Wat kunnen we leren van de natuur?**

Tijdens deze bijzondere wandelretraite ga je op ontdekkingstocht in de natuur en in jezelf. Je maakt een diepgaande en onvergetelijke reis, door te verstillen, je te verwonderen, te vertragen, door het pad onder je voeten te voelen, de bosgrond te ruiken. Je kunt het water van de rivier langs je voeten laten stromen, de zon, de wind en de regen op je huid voelen en genieten van het schouwspel van machtige bergtoppen en prachtige luchten. Deze aardende, zintuiglijke ervaringen in de overweldigende natuur van de Zwitserse Alpen brengen je in dieper contact met jouw 'ware natuur' en de stem van je hart. Je krijgt verrassende antwoorden en nieuwe inzichten. Je kunt op een diepe laag ontspannen, loslaten, weer opladen en *ervaren dat we als mens natuur zijn, dat we er deel van uitmaken en er niet los van staan.*





## Een pad naar binnen in de buitenwereld

Onder begeleiding van Ineke Schaper, ervaren (natuur)coach en bewustzijnstrainer, ga je op pad met een kleine groep natuurliefhebbers (minimaal 4, maximaal 7).

We maken afwisselende bergwandelingen, deels in stilte. Eenvoudige, ervaringsgerichte (mindfulness)oefeningen tijdens de wandelingen ondersteunen en stimuleren je innerlijke proces. Naast ruimte om stil en op jezelf te zijn, is er gelegenheid om te delen en om je ervaringen en inzichten te verdiepen tijdens een meditatie, visualisatie of andere activiteit.





## Voor wie

Ben je op zoek naar antwoorden op vragen waarvoor de natuur als spiegel kan dienen?

Zou je de stem van je intuïtie via de natuur op een eenvoudige wijze willen leren horen of beter verstaan?

Wil je je balans (her)vinden in je dagelijks leven en frisse energie krijgen?

Ben je benieuwd hoe je meer synchroniciteit kunt ervaren in je leven?

Of verlang je eenvoudig naar meer ontspanning en sta je open voor meditatieve en aardende ervaringen in de natuur?

**Dan is deze bijzondere wandelretraite in de Alpen een fantastisch cadeau aan jezelf.**







## Wat kun je verwachten deze dagen

### Busreis en aankomst

Als je vanuit Nederland op 19 september met de bus komt die het hotel aanbiedt, kom je in de loop van de avond aan in Berghotel Clarezia in Waltensburg. Er staat een lekkere maaltijd voor je klaar, waarna je je kunt installeren op je kamer. Mogelijk heb je in de bus al kennis gemaakt met andere deelnemers aan de retraite, naast overige hotelgasten. Zij komen vooral om - al dan niet onder begeleiding - bergwandelingen te maken.

20 september is een dag om rustig aan te komen.

De retraite zelf start op 21 september.





# Programma

De wandelingen zijn niet bijzonder zwaar, we beklimmen geen hoge bergtoppen en we leggen geen lange afstanden af (maximaal 12 km). Het is wel van belang dat je goed ter been bent en over een redelijk goede conditie beschikt.

## Dag 1 - mindful in de natuur, pas op de plaats

Deze dag staat in het teken van kennismaken met de andere deelnemers aan de retraite, het verkennen van de nabije omgeving van het hotel en innerlijk pas op de plaats maken. We maken een wandeling - gedeeltelijk in stilte - rondom het plaatsje Waltensburg, bezoeken de ruïne van een burcht en het pittoreske plaatselijke kerkje met prachtige fresco's. Onderweg zal een aantal eenvoudige mindfulness oefeningen je helpen om meer en meer in het moment te komen.



## Dag 2 - verstillen

Deze dag staat in het teken van verder verstillen. Een groot deel van deze wandeldag breng je dan ook in stilte door. Met de Schlanser Alm als vertrekpunt wandelen we over bospaden en door bergweiden met weidse uitzichten terug naar het hotel. Een paar eenvoudige bewustzijnsoefeningen nodigen je uit om tijdens de wandeling nog meer naar binnen te gaan en contact te maken met de stem van je hart.



### Dag 3 - loslaten



Deze dag staat in het teken van loslaten. We lopen vandaag door de Rheinschlucht, een indrukwekkende kloof waar de Rijn doorheen stroomt. Onderweg zullen verschillende eenvoudige oefeningen en een loopmeditatie door een labrynt aan de oever van de rivier je helpen om alles wat je niet langer nodig hebt los te laten.

### Dag 4 - vrije dag

Deze dag kun je naar eigen behoefte invullen. Je kunt in en om het hotel blijven en tijd nemen om verder te verstillen, schrijven, lezen, een plaats in de omgeving bezoeken, naar het dorp lopen of er op uitgaan in de natuur. Als er die dag vanuit het hotel een bergwandeling aangeboden wordt, ben je welkom om je daar bij aan te sluiten.





## Dag 5 - opnieuw beginnen

Deze dag staat in het teken van opnieuw beginnen. De oefeningen die je vandaag meekrijgt zullen je ondersteunen om nieuwe stappen te gaan zetten vanuit vertrouwen in en overgave aan je eigen, natuurlijke levensritme.

We maken een wandeling rondom het meer van Panix. Het spiegelende wateroppervlak van het meer en een enorme waterval vormen een indrukwekkend decor en een prachtige spiegel voor je eigen proces. Na deze rondwandeling voert het pad ons langs bospaden en velden met weidse vergezichten terug naar het hotel.



## Dag 6 - dankbaarheid en het leven vieren

Deze dag staat in het teken van dankbaarheid en het leven vieren. We lopen vanaf een hoog gelegen alpenwei, de Alp Dado, door het Val Frisal en het plaatsje Brigels terug naar het hotel. Onderweg krijg je een aantal oefeningen aangeboden die gericht zijn op het ervaren van dankbaarheid en de verbinding met anderen en de wereld om je heen.





## Dag 7 - integratie



Deze dag kun je gebruiken om te reflecteren op de afgelopen dagen en voor bezinning. Je kunt ook meelopen met een wandeling die vanuit het hotel aangeboden wordt.

### **Laatste dag en terugreis per bus**

28 september is een vrije dag. Ook deze dag kun je gebruiken om een laatste wandeling te maken, al dan niet samen met andere hotelgasten. Of bijvoorbeeld een bezoek aan het historische stadje Chur, de oudste stad van Zwitserland.

Op 29 september vertrekt iedereen die met de bus gekomen is weer richting huis. Aan het begin van de avond kom je weer in Nederland aan.

### **Wat kun je verwachten van deze wandelretraite?**

Na afloop heb je een nieuw perspectief op wie je bent, op je leven, je relaties, je werk en/of andere bezigheden. Het stelt je in staat om lichter te leven, moeitelozer, met meer plezier en nieuwe inspiratie.





## Over Ineke

Ineke Schaper (1956) woont in Nijmegen, samen met haar man Martin Bos. Martin en Ineke hebben elkaar in 2010 ontmoet in Clarezia, waar zij allebei - elk met eigen zoon - deelnamen aan een wandelweek. Zij kregen een relatie en reizen sindsdien vrijwel elk jaar een of meerdere keren naar Zwitserland om te genieten van de natuur in de bergen.

In het begeleiden van een wandelretraite komt alle ervaring die Ineke in de loop van haar leven heeft opgedaan met het begeleiden, trainen en coachen van mensen op het gebied van bewustwording en spiritualiteit bij elkaar. De natuur is daarbij haar grootste inspiratiebron. Zij is auteur van het boek 'Doen vanuit Zijn, baan je eigen weg in het veld van onbegrensde mogelijkheden'. Dit boek vormde de basis voor haar werk als loopbaan- en wandelcoach. Zij heeft 15 jaar een succesvolle, eigen praktijk gehad op dit gebied.

A photograph of Ineke Schaper, a woman with short grey hair, wearing a red t-shirt, light green trousers, and brown hiking boots. She is standing on large, dark grey rocks in the foreground, with her left foot on a higher rock than her right. She is smiling at the camera. Behind her is a calm lake reflecting the surrounding landscape. In the background, there are rolling hills and mountains, some with patches of snow, under a clear blue sky. The overall scene is a beautiful natural landscape.

Ineke heeft ruime ervaring met het begeleiden van struintochten, stiltewandelingen en het organiseren van struinarrangementen voor groepen. Niets geeft haar meer voldoening dan mensen meenemen op 'een pad naar binnen in de buitenwereld'.



## PRAKTISCHE INFORMATIE

De retraite wordt gehouden vanuit het gemoedelijke en comfortabele [Berghotel Clarezia](#) dat gericht is op sportieve Nederlandse bergwandelaars. Het hotel ligt aan de rand van Waltensburg, vlakbij het bos en diverse wandelroutes. Het biedt schitterende uitzichten over het dal van de Voor-Rijn naar de omliggende bergen.

### Wanneer

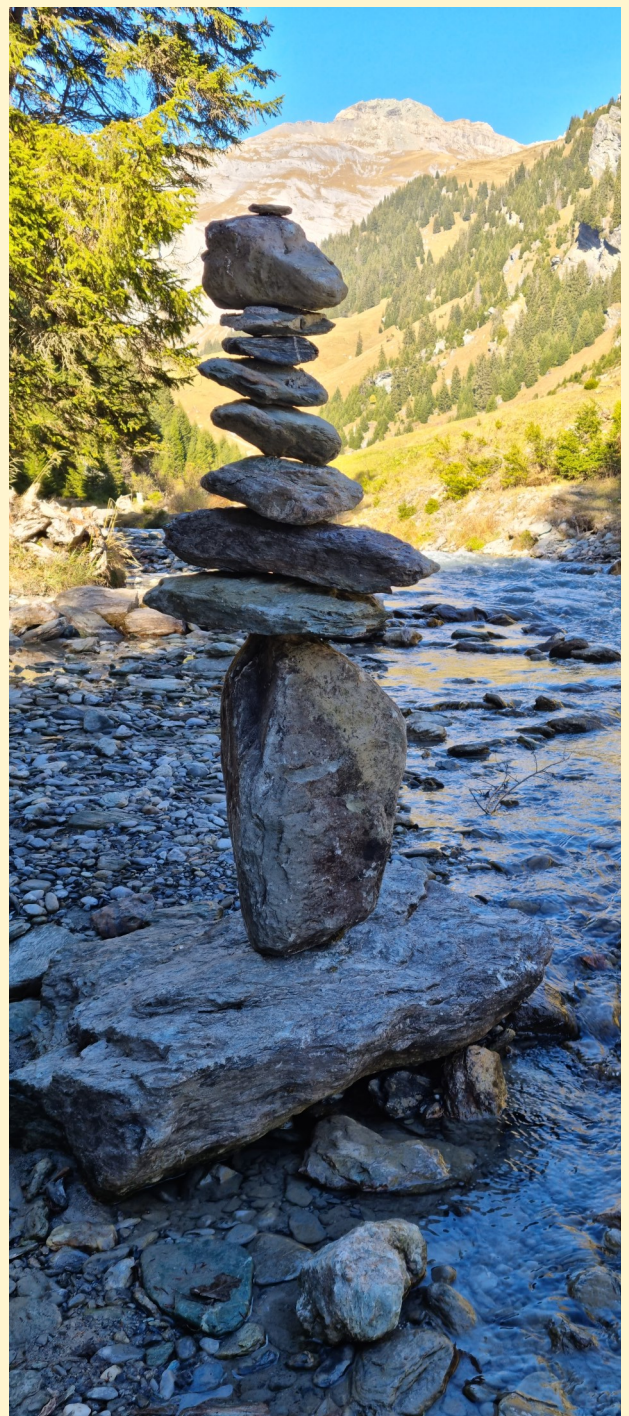
De heen- en terugreis per bus van het hotel zijn op 19 resp. 29 september. De retraite vindt plaats van 21 september tot en met 27 september.

### Weer

Het wandelen in de bergen is altijd heerlijk en voedend, of het nu regent of de zon schijnt. Slecht weer is een relatief begrip en hoeft geen belemmering te zijn als je er op gekleed bent. De retraite gaat dus door onder alle weersomstandigheden, behalve bij extreem weer. In dat geval ontvang je tijdig bericht. Doorgaans is september een heerlijke maand om in de bergen te wandelen, niet te warm en redelijk zonnig. De 'gouden herfst' is begonnen.

### Wat neem je wel / niet mee

Het is raadzaam om stevige, waterdichte bergwandelschoenen en gemakkelijke kleding te dragen. Zorg voor voldoende drinkwater, goede regenkleding, warme kleding voor 's ochtends en 's avonds en een handdoek of zitmatje voor onderweg. Wandelstokken zijn heel handig, zo niet onontbeerlijk. Op een smartphone kun je de gps-tracks van de wandelingen downloaden. Vergeet ook niet een reis-/ ongevalverzekering af te sluiten.





## Prijs

De kosten van het verblijf bedragen CHF 1190 p.p. op basis van overnachting op een tweepersoonskamer met gedeeld sanitair op de gang in het Kleine Huis (Casa Clarezia). De meerprijs voor een eenpersoonskamer is CHF 25 per nacht. Ontbijt, lunchpakket en een vegetarisch 3-gangenmenu in de avond zijn inbegrepen, evenals de begeleiding van de retraite.

Er zijn 7 verschillende kamers in het Kleine Huis van Clarezia voor deze retraite gereserveerd, beschikbaar zolang de voorraad strekt.

Overige kosten: heen- en terugreis, toeristenbelasting (CHF 3 p.p.). Houd ook rekening met ca. CHF 80 voor de kosten van de wandelbus naar en van de wandelingen die we gaan maken.

## Heen- en terugreis

Waltensburg is goed bereikbaar met de trein en de auto, maar het hotel biedt ook een busreis Arnhem-Waltensburg v.v. aan voor CHF 235 p.p. Deze bus vertrekt op 19 september stipt om 9.30 uur vanaf het station in Arnhem. Op 29 september ben je rond 18.00 - 19.00 uur weer bij het station in Arnhem.

## Inschrijving

Inschrijven kan tot 19 augustus, onder voorbehoud dat de retraite nog niet volgeboekt is. Het minimum aantal deelnemers is 4, het maximum is 7. Het aantal plaatsen is dus beperkt, aarzel niet als je van plan bent om je in te schrijven. Inschrijving kan via het [reserveringsformulier](#) van de website van Berghotel Clarezia. Kies de optie: Kamer in Kleine Huis (Casa Clarezia). Vermeld bij de opmerkingen 'wandelretraite, september 2025'. Je krijgt per ommegaande een bevestigingsmail.

## Vragen of nadere informatie

Wil je graag mee maar heb je nog vragen? Stuur een mailtje naar:

[inekeschaper@gmail.com](mailto:inekeschaper@gmail.com)

