De natuur als bron van heling en inspiratie

Wandelretraite Berghotel Clarezia

21 - 30 juni 2026

Als de bergen, de rivieren, de bomen, planten, stenen en de dieren 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, zintuigelijke 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 21 juni 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.

Programma

De wandelingen zijn niet bijzonder zwaar, we beklimmen geen hoge bergtoppen en we leggen geen lange afstanden af (maximaal 12 km). Het is van belang dat je goed ter been bent en over een redelijk goede conditie beschikt. We wandelen in een rustig tempo, voornamelijk bergafwaarts. Het vraagt wel meer van je dan lopen op vlak terrein.

De wandelingen die hieronder genoemd worden zijn zorgvuldig samengesteld en voorbereid. Dit neemt niet weg dat onvoorziene (weers)omstandigheden aanleiding kunnen zijn om ter plekke het programma aan te passen.

Dag 1 - aankomen

Deze dag staat in het teken van kennismaken en aankomen. We maken een lichte wandeling, deels in stilte, naar het nabij gelegen dorp Brigels en gaan daar met de stoeltjeslift omhoog voor een prachtig uitzicht op het dal van de Vorderrhein.

Dag 2 - mindful in de natuur, pas op de plaats

Deze dag staat in het teken van 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 3 - verstillen

Vanaf Alp Dado, een hooggelegen alpenwei, lopen we het Val Ladral in met prachtige vergezichten. Op de terugweg pakken we weer de stoeltjeslift naar Brigels van waaruit we teruglopen 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 4 - loslaten

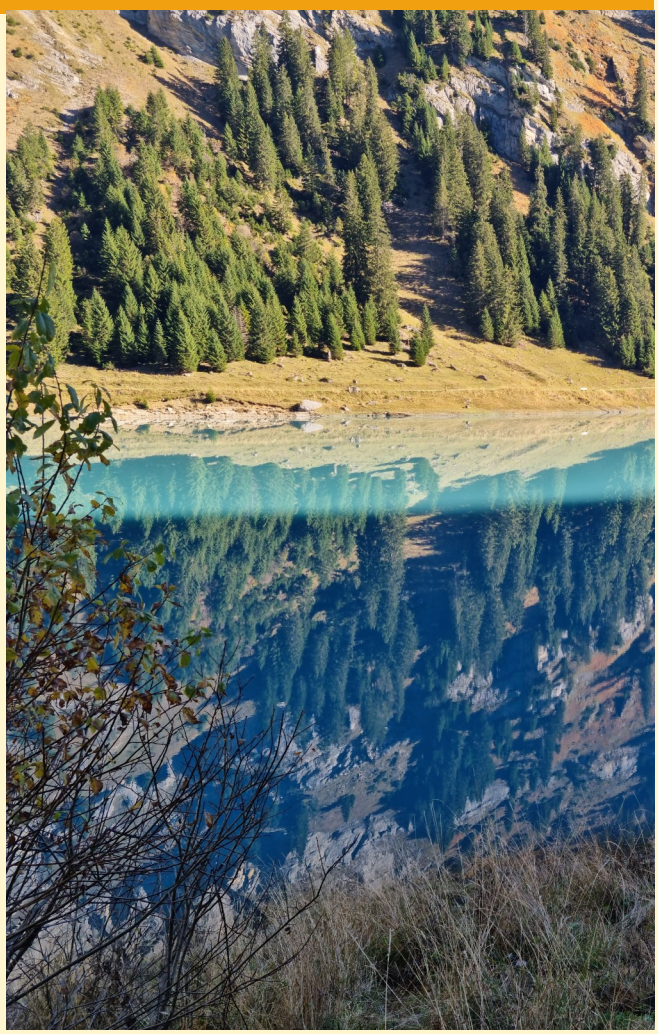
Deze dag staat in het teken van loslaten. We lopen vandaag door de Rheinschlucht, een indrukwekkende kloof waar de Rijn doorheen stroomt. Onderweg zullen verschillende eenvoudige oefeningen en een loopmeditatie door een labyrint aan de oever van de rivier je helpen om alles wat je niet langer nodig hebt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

Dag 5 - 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 6 - 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 7 - dankbaarheid en het leven vieren

Deze dag staat in het teken van dankbaarheid en het leven vieren. Een bospad brengt ons bij het Val Frisal, een prachtig dal dat ooit gevormd is door de ijsmassa van de Frisalgletscher. 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 8 - integratie

Deze dag kun je gebruiken om te reflecteren op de afgelopen dagen en voor bezinning. Als er vanuit het hotel een wandeling aangeboden wordt, kun je mogelijk meelopen.

Laatste dag, terugreis per bus

Op 30 juni vertrekt iedereen die met de bus gekomen is weer richting huis. Aan het begin van de avond kom je weer in Nederland aan.

Na afloop

Bij thuiskomst kun je niet alleen terugkijken op een heerlijke wandelretraite. Je hebt ook een nieuw perspectief op wie je bent, op je leven en/of je relaties, je werk/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.

Ineke heeft ruime ervaring met het organiseren en begeleiden van struintochten, stiltewandelingen en wandelretraites.

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 21 juni respectievelijk 30 juni. De retraite vindt plaats van 22 juni tot en met 28 juni.

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 juni een heerlijke maand om in de bergen te wandelen, niet te warm en redelijk zonnig.

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. (Inklapbare) wandelstokken zijn heel handig, zo niet onontbeerlijk. Op een smartphone kun je de gpx-tracks van de wandelingen downloaden. Vergeet ook niet een reis-/ ongevallenverzekering af te sluiten.

Kosten Wandelretraite 21- 30 juni 2026

Onderstaande bedragen zijn per persoon
inclusief 9 overnachtingen, 'volpension' en een 6-daagse wandelretraite

- **Verblijfopties**
  1. basisoptie: overnachten in het Kleine Huis met gedeeld sanitair
  2. luxe-optie: overnachten in het Hotel met eigen sanitair

- **Maaltijden**: ontbijt, lunchpakket en 3-gangendiner
  Diner is vegetarisch, er kan 2 x gekozen worden voor vlees/vis

- **Kosten wandelretraite**
  De prijs is inclusief CHF 350 per persoon voor de wandelretraite, exclusief ca. CHF 80 voor de kosten van de wandelbus naar en van de wandelingen die we gaan maken.

9 nachten Volpension en wandelretraite	Kleine Huis 2p op 1 kamer	Kleine Huis 1p	Hotel 2p op 1 kamer	Hotel 1p
Eigen vervoer	CHF 1115 p.p.	CHF 1340 p.p.	CHF 1340 p.p.	CHF 1565 p.p.

Optioneel
- **Busreis**
  heenreis: zondag 21 juni om 9.30 vanaf station Arnhem
  terugreis: dinsdag 30 juni aankomst station Arnhem rond 19.00
  Prijs: CHF 235 v.v. (enkele reis CHF 125)

- **Balkon** aan zuidzijde: CHF 90 per kamer, noordzijde: CHF 45 per kamer

- **Een dag eerder vertrekken** na afloop van de retraite: CHF 50 reductie

Inschrijving
Inschrijving 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. Vermeld bij de opmerkingen '**deelname wandelretraite, juni 2026**'.

Vragen of nadere informatie
Wil je graag mee maar heb je nog vragen?
Stuur een mailtje naar:
inekeschaper@gmail.com