Ontdek de magie van de Zwitserse Alpen tijdens deze betoverende wandelretraite in de sneeuw! Stel je voor: frisse berglucht, knisperende sneeuw onder je voeten, adembenemende uitzichten en een immens diepe stilte……

Deze retraite biedt je een fantastische gelegenheid om te ontsnappen aan de dagelijkse drukte en helemaal tot rust te komen terwijl je jezelf onderdompelt in een witte wereld. Kom genieten van de stilte, de frisse lucht, zon en sneeuw op je huid en het schouwspel van machtige, besneeuwde bergtoppen en prachtige luchten. Over witte dalen kijk je uit op tientallen witte toppen aan de horizon. Het wandelen in stilte brengt je in dieper contact met jouw ‘ware natuur’ en de stem van je hart. De winterse natuur spiegelt wat je bezig houdt en schenkt je verrassende antwoorden en nieuwe inzichten. Een ervaring die je niet snel zult vergeten!

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 17 januari 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 te skiën, langlaufen of te wandelen, al dan niet onder begeleiding, met of zonder sneeuwschoenen.

Programma

Elke dag is er de mogelijkheid om een wandeling in de sneeuw te maken. Op vijf dagen wordt er een programma aangeboden als onderdeel van de retraite. De overige twee dagen zijn vrij te besteden en naar eigen inzicht in te vullen. Mogelijk kun je op die dagen aansluiten bij een wandeling die vanuit het hotel wordt aangeboden.

De wandelingen zijn niet bijzonder zwaar. We wandelen in een rustig tempo, nemen voldoende rustpauzes en lopen over geprepareerde paden. Het is van belang dat je goed ter been bent en over een redelijk goede conditie beschikt.

De wandelingen die hieronder genoemd worden als onderdeel van het programma zijn onder voorbehoud. Als er veel sneeuw valt of gevallen is, zal het niet altijd mogelijk zijn om ze te lopen zoals hieronder aangekondigd. Dan worden de wandelingen aangepast, ingekort of gecombineerd met een wandeling die vanuit het hotel aangeboden wordt.

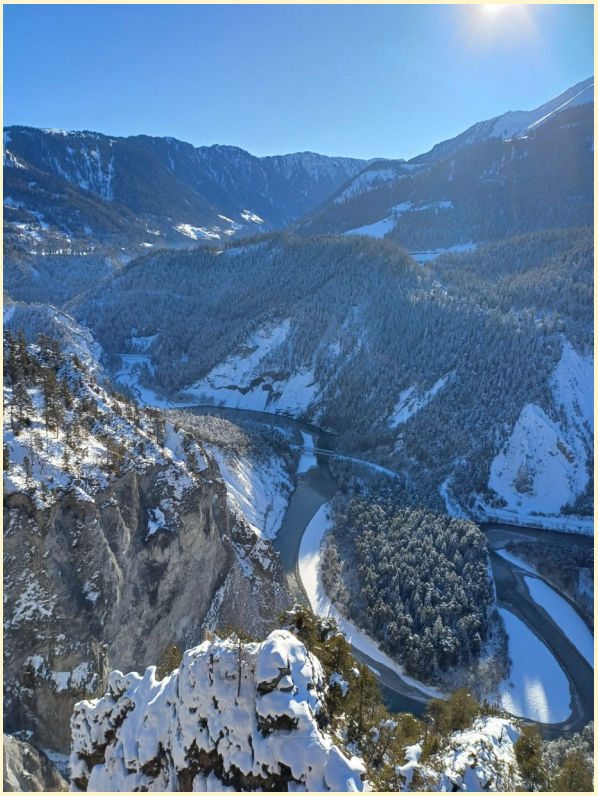
Dag 1 - aankomen

Deze dag staat in het teken van kennismaken en aankomen. 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. We maken een rondwandeling naar de nabijgelegen plaats Brigels, door het bos, weides en over de Panoramaweg met een prachtig uitzicht over het dal van de Voor-Rijn. 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 wandelen een stuk door of bovenlangs de Rheinschlucht, een spectaculaire kloof die door een bergstorting tijdens de laatste ijstijd, ongeveer 10.000 jaar geleden, is ontstaan. Onderweg zullen verschillende eenvoudige oefeningen 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 sneeuwwandeling 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 vertrekken vanaf een hoog gelegen alpenwei, de Alp Dado, en dalen via het Val Ladral en het plaatsje Andiast af naar het hotel.

Dag 6 - dankbaarheid en het leven vieren

Deze dag staat in het teken van dankbaarheid en het leven vieren. We gaan opnieuw naar Alp Dado, maar blijven nu op hoogte en maken een (rond)wandeling met schitterende vergezichten. 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.

Dag 8 - terugreis per bus

Na een vroeg ontbijt 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 en/of je relaties, je werk 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.

Ineke heeft ruime ervaring met het begeleiden van struintochten, stiltewandelingen en het organiseren van struin-arrangementen 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 17 resp. 25 januari 2026. De retraite vindt plaats van 18 tot en met 23 januari.

Weer
Het wandelen in de bergen is altijd heerlijk en voedend, of het nu regent, hard waait, sneeuwt 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 ligt er in januari een ruime hoeveelheid sneeuw en zijn verschillende paden goed geprepareerd om te kunnen wandelen.

Wat neem je mee
Het is raadzaam om stevige, waterdichte bergwandelschoenen en gemakkelijke kleding te dragen. Draag een ski- of warme wandelbroek. Zorg voor warme, isolerende (thermo)kleding in laagjes, zodat je je naar believen meer en minder warm kunt kleden, en voor goede regenkleding.
Wat je verder nodig hebt: een zonnebril, zonnebrandcrème en lippenbalsem met uv-bescherming, een muts, sjaal, warme handschoenen, goede wandelstokken, spikes (wandelijzers) voor onder je schoenen en gamaschen die ervoor zorgen dat er geen sneeuw in de schacht van je schoen binnendringt. Ook een goede dagrugzak met regenhoes is onontbeerlijk. Een thermosfles of thermobeker voor warme thee of koffie is handig voor onderweg.
Op een smartphone kun je de gps-tracks van de wandelingen downloaden. Vergeet ook niet een goede reis-/ ongevallenverzekering met wintersportdekking af te sluiten.

Kosten Wandelretraite 17 – 25 januari 2026

Onderstaande bedragen zijn per persoon
inclusief 8 overnachtingen, 'volpension' en een 5-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

8 nachten Volpension en wandelretraite	Kleine Huis 2p op 1 kamer	Kleine Huis 1p	Hotel 2p op 1 kamer	Hotel 1p
Eigen vervoer	CHF 1030 p.p.	CHF 1150 p.p.	CHF 1230 p.p.	CHF 1430 p.p.

Overige kosten: Houd rekening met ong. CHF 100 voor kosten wandelbusje en kabelbaan.

Optioneel
- **Busreis**
  heenreis: zaterdag 17 januari om 9.30 vanaf station Arnhem
  terugreis: zondag 25 januari, aankomst station Arnhem rond 19.00
  Prijs: CHF 235 v.v. (enkele reis 125)

- **Balkon** aan zuidzijde: CHF 80 per kamer, noordzijde: CHF 40 per kamer

- **Eerder vertrekken** na afloop van de retraite:
  CHF 50 reductie p.p.p.n.

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 sneeuwwandelretraite, januari 2026**'.

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