



"Deze reis ga ik nooit meer vergeten. In Val Sinestra voelde ik mij gelijk thuis én wat een overweldigende natuur! Er was tijd om echt stil te staan: geluk, plezier, tranen, aandacht, aanraking, ruimte en verbinding. Ik heb mij zelden zo mezelf gevoeld."

Deelnemer eerste editie



Anke van Helden 

De reis van (door) je leven In Contact naar Zwitserland

Groepsreis Val Sinestra
10 mei - 17 mei 2025

"Omdat het zo mooi was, komt er nu nog een kans!"

Op deze plek in Zwitserland kwam ik voor het eerst toen ik dertien was. Het voelt als een thuis. Ik ben er veel geweest, toen & nu. Zowel de bergen als het huis zijn voor mij bekend en heel fijn om te zijn. Toen ik hier vorig zomer met vakantie was ontstond tijdens het prachtige wandelen in de bergen een plan om een groepsreis te organiseren. De eerste editie in mei 2024, was wat ik ervan gehoopt had én meer! Daarom is er in mei 2025 opnieuw de mogelijkheid om mee te gaan.

Wie

De reis is toegankelijk voor iedereen die aan een In Contactgroep van Anke deelneemt of heeft deelgenomen óf die bekend is met Anke en haar werkwijze en ervaring heeft in groepswork. Verder is het belangrijk dat je én houdt van wandelen in de bergen én gemotiveerd bent om in contact met jezelf en anderen te werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Het reisgezelschap bestaat uit minimaal zes en maximaal acht deelnemers. Anke doet de begeleiding. Mochten er mensen zijn die een 2e keer mee willen, dan zorg ik voor voldoende 'nieuw' aanbod;

Wanneer

Van zaterdag 10 t/m zaterdag 17 mei 2025. Beide zaterdagen zijn reisdagen. We slapen zeven nachten in het hotel en hebben dus zes verblijfsdagen in de bergen. Een aantal weken voor vertrek is er een voorbereidingsbijeenkomst in Groningen en ook een aantal weken na afloop van de reis komen we samen in Groningen om elkaar ons 'reisverslag' te presenteren.

Waar

Hotel Val Sinestra is een voormalig Kurhaus uit begin 1900 en al decennia in handen van Nederlandse eigenaren. Sinestra ligt in het meest oostelijke deel van Zwitserland – in het gebied de 'Engadin'. Het meest nabij gelegen dorp is Sent op 6 km afstand en Scuol, een wat grotere plaats met o.a. een station ligt op 10 km van Sinestra. De voertaal in het gebied is 'retoromaans'.



Sinestra ligt op ongeveer 1500 meter hoogte en is ver van de bewoonde wereld. Langs het hotel stroomt een rivier. Direct vanuit het huis wandel je de bergen in. Ook kan er met een bus naar Sent of Scuol worden gereden, om vanaf daar wandelingen te maken.

Het hotel biedt plek aan meer dan 100 gasten en kent een eigentijdse eenvoudige stijl. Sommige kamers hebben een eigen toilet. Alle kamers hebben een wastafel. Douches zijn op de gang. Voor deze reis kun je een eenpersoonskamer krijgen tegen een (kleine) meerprijs of een kamer delen met een zelfgekozen reisgenoot. In het hotel worden vegetarische maaltijden aangeboden. Zowel ontbijt, lunchpakket en avondeten zijn bij de prijs van het verblijf inbegrepen.



Hoe

We reizen met de Sinestra bus naar Zwitserland. Deze vertrekt uit Arnhem op zaterdag 10 mei om 9.30 uur en we zijn dan rond 22.30 uur op de plek van bestemming. Een week later reizen we terug op zaterdag 17 mei. Het vertrek is dan al om 5.30 uur zodat we tegen etenstijd in Arnhem aankomen. Over reizen tussen Groningen en Arnhem (en terug) overleggen we. Onderweg stopt de bus een aantal keren.

Wat kun je verwachten?

Het thema van de week is 'Reis van (door) je leven'. Er wordt aandacht besteed aan ervaringen vanuit je geschiedenis, aan het beleven van het hier en nu én aan je verlangens voor de toekomst. De thema's uit de contactcirkel: welkom, hechting, intimiteit, afscheid, rouw en betekenisgeving komen aan bod.

We werken zoals je gewend bent met uitwisselingen in de groep, contactoefeningen, meditaties, schrijf- en gespreksopdrachten, creativiteit en beweging. Het precieze programma volgt. De bedoeling is dat je van jouw proces een reisverslag maakt. Ook hierover volgt nadere info. Er zal een balans worden gezocht tussen samen en alleen, verdiepend en luchtig, actief en passief etc. Doordat je een week 'los' bent van thuis en werk, ontstaat er meer ruimte voor focus op jezelf en jouw proces. Meestal geeft dit effecten op een diepere laag dan wanneer je wekelijks een avond bij elkaar komt.

Dagelijks zijn er één of twee momenten dat we samenkomen met de groep in het huis, in ieder geval op de avonden. Daarnaast maken we overdag wandelingen in de omgeving. Onderweg is er tijd voor oefeningen, stilte en gesprek. Tussendoor zijn er, afhankelijk van je behoefte, zeker momenten om je terug te trekken. We eten gezamenlijk.

Op vijf van de zes verblijfsdagen wordt er een programma georganiseerd. Er is één vrije dag die je naar eigen behoefte kan invullen: slapen, lezen, wandelen (samen of alleen) of bijvoorbeeld door een bezoek te brengen aan de sauna in Scuol.

Kosten

Je boekt rechtstreeks bij Val Sinestra voor je verblijf (zie verder bij aanmelding). Bij het verblijf zijn je kamer én alle maaltijden (ontbijt, lunchpakket en diner) inbegrepen. Ook krijg je een kaart waarmee je tijdens de week in het plaatselijke OV kunt reizen. Daarnaast boek je ook de busreis direct bij Val Sinestra.

Je moet rekenen op een tarief van € 100,- per nacht en ongeveer € 200,- voor de busreis. De prijzen staan op de website van Val Sinestra vermeld in Zwitserse Francs (vergelijkbaar met de euro) en kunnen in 2025 nog iets worden aangepast. Voor een eenpersoonskamer betaal je een toeslag van 10 franc per nacht.

Bij je boeking geef je bij de opmerkingen aan dat je deelneemt aan de groepsreis van Anke van Helden en geef je aan of je een kamer wilt delen of alleen wilt slapen. Daarbij kun je aangeven of je prijs stelt op een toilet op de kamer. Vroegboekers komen hier het eerst voor in aanmerking.

De kosten voor het verblijf zijn 'normale' vakantiekosten die je ook bij een privévakantie zou betalen. Naast de kosten voor het verblijf krijg je van Anke een factuur van € 550,- excl. btw voor de begeleiding.

Hiervoor krijg je:

- ✿ Twee groepsbijeenkomsten in Groningen vooraf en achteraf van de gebruikelijke 2 tot 3 uur;
- ✿ Op vijf dagen in Zwitserland programma bestaande uit: in ieder geval een groepssessie op de avond in het huis, een begeleide wandeling met bijbehorende opdrachten en oefeningen;
- ✿ Tijdens de week in Sinestra één individueel gesprek van een half uur en daarnaast tussentijds voldoende gelegenheid even bij Anke in te checken;
- ✿ Schriftelijke en mondelinge feedback op je reisverslag;
- ✿ Ongetwijfeld veel mooie uitzichten, inzichten, ervaringen en ontmoetingen.

Wat niet bij de prijs zit inbegrepen:

- ✿ Reizen naar en van Arnhem;
- ✿ Een eventuele 'voorovernachting' in Arnhem;
- ✿ Eten / drinken tijdens de busreis;
- ✿ Terrasjes, koffie en taart onderweg;
- ✿ De eventuele drankjes die je in het huis wilt nuttigen;
- ✿ Kosten voor eventueel saunabezoek of andere activiteiten.

Aanmelden

Eerst geef je bij Anke aan dat je mee wilt. Ik heb zes mensen nodig om de reis door te kunnen laten gaan. Om de reis definitief te maken hoor ik graag voor 1 februari 2025 als je belangstelling hebt. Als je van mij bevestiging hebt van deelname kun je boeken bij Val Sinestra, via www.sinestra.ch, bij 'reserveer NU'. Voor vragen mail op info@ankevanhelden.nl, bel of app Anke op **06 - 51 03 47 91** of spreek me even aan.

“Ik zie uit naar wederom een onvergetelijke reis!”

Anke van Helden 