



Heroes Journey Spanje 2027

7-daagse Wildernis Reis om in contact te komen met je diepste zelf

25 sept - 1 okt 2027



De reis van je leven

We duiken de Spaanse wildernis in voor een **diepgaande transformatieve reis**. Onder begeleiding van voormalig officier van het Nederlandse leger Koen Brinkgreve en Shadow Work-therapeut Sjors Boelaars duiken we diep in de natuur en jezelf om te verkennen wie je ten dieptste bent.



Herontdek jezelf, de natuur en je levensdoel

Je zult een diepere verbinding maken met **jezelf**, de **natuur** en de **tribe** van medereizigers.

Door middel van **ademwerk**, **bushcraft** en **native wisdom ceremonies** kom je in contact met wie je werkelijk bent, **voorbij sociale en culturele conditioneringen**. In deze verbinding met je essentie kun je de fluisterende stem horen van wat je bestemming is.



Na deze reis:

1. Heb je je **grenzen ontmoet**: fysiek, mentaal, sociaal en emotioneel.
2. Heb je meer **helderheid** over wat je levensdoel is.
3. Heb je je **obstakels ontmoet** die je tegenhouden om je volledige potentieel te bereiken. *"The one life you can call your own"*.
4. Heb je concrete **ademwerk-, communicatie- en meditatie tools** geleerd om lichaam, geest en ziel op hun optimaal niveau in balans te houden.
5. Beheers je **bushcraft vaardigheden** om solo de wildernis in te trekken.



“Deze expeditie heeft aan al mijn verwachtingen voldaan - en meer! De lessen die ik heb geleerd van de natuur, de uitstekende begeleiding van Koen & Sjors, en de andere deelnemers zullen altijd bij me blijven.”

— Roel (software developer)

Wat gaan we doen?



Persoonlijke transformatie

Wat is jouw Heroes Journey?

Wat is jouw visie? Wat zijn je obstakels?



Schaduw werk

Sjors & Koen begeleiden je om de diepten van je wezen te ontmoeten. Zowel de lichte als de donkere kanten, om je volledige kracht te ontsluiten.



Wim Hof ademwerk

Veel ademwerk,
koudwaterbaden en beweging
om je te verbinden met je
innerlijke vuur en kracht.

What are we going to do?

Wild kamperen

In de Spaanse Pyreneeën.
Proef de ultieme vrijheid.



Bushcrafting

Leer vuur maken in de regen,
navigeren en wildplukken. Hoe
overleef ik in de wildernis?



Integratie

Hoe implementeer je de
inzichten in je leven? Hoe ga je
jouw mensen dienen?



Ervaringen van deelnemers

"Wow! We zijn net terug in t Amsterdamse en ik zit even op de bank na te tollen van deze week. Wat een ervaring! Ben echt zo ongeloofelijk blij met deze journey en vele inzichten. nogmaals veel dank voor jullie allemaal.

Voelde net echt dat ik als een andere man deze stad in reed, heb ik nog nooit zo ervaren, voelde me krachtig en vervuld!

Wilde ik graag met jullie delen. Wens iedereen succes in het "oude" leven weer oppakken, let op dat je niet opeens uit de sloot gaat drinken hier 😊 ! 🙏 ✌️ 🌟"

– Pieter

(deelnemer)





Wanneer is het & en wie komen er?

Wanneer: 25 september – 1 oktober 2027 (27e & 3e zijn reisdagen)

Wie: De groep bestaat meestal uit mannen van 25-50 jaar. Wat zij delen is een **liefde voor de natuur** en een **diepe wens** voor **persoonlijke transformatie**.

Maximale groepsgrootte: 14 deelnemers.

“Een diepe, transformerende reis waarin ik delen van mezelf ontdekte waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Mind-blowing”

Basecamp: Can Cabota

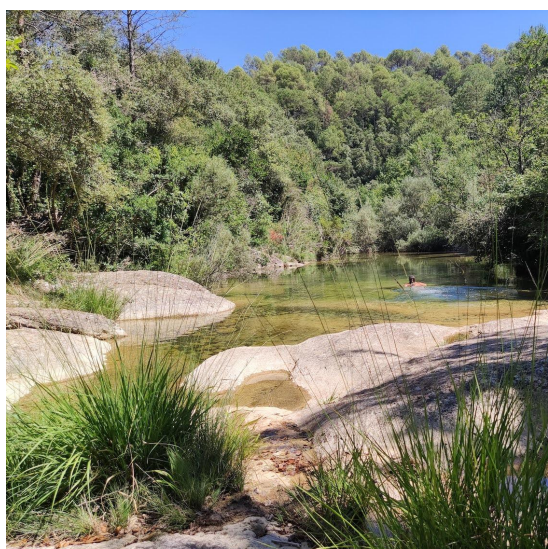
Onze uitvalsbasis is de finca van Jorien en Bastiaan: Can Cabota. Een prachtig stuk land met bergachtige bossen, grote velden en een kristalheldere rivier die erdoorheen stroomt. Can Cabota is de thuisbasis van wilde zwijnen, herten, insecten en vogels. Daarnaast biedt het bos een overvloed aan eetbare wilde planten en paddenstoelen. Van hieruit runnen Bastiaan en Jorien hun wildernis- en permacultuurschool, [The School of Nature](#).



Ze bouwen een oude ruïne tot huis met steen en hout van eigen land



En begonnen een permacultuur voedselbos



Eigen rivier om in te dippen



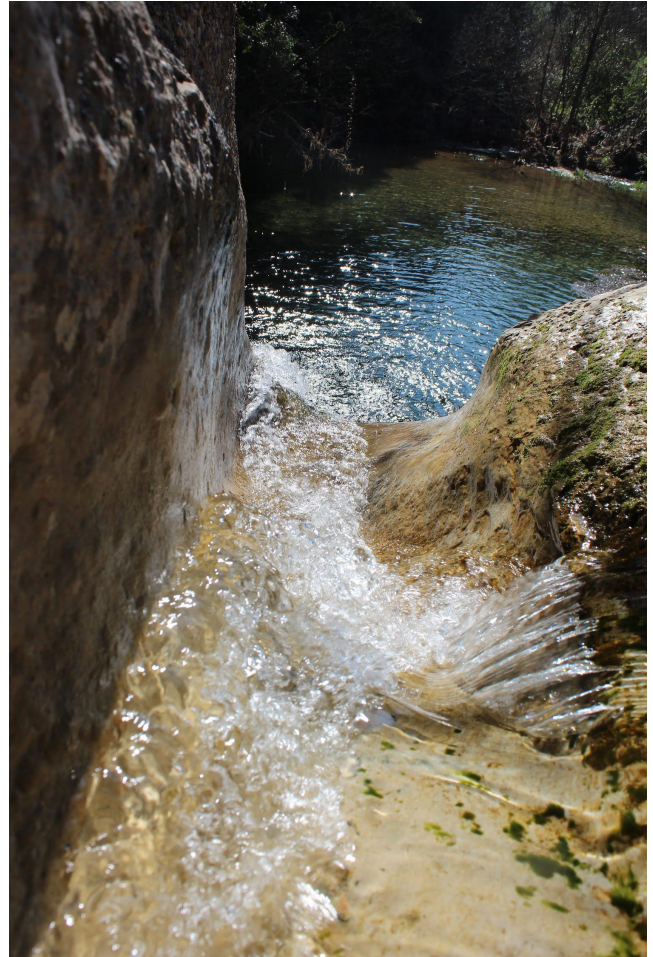
Bastiaan & Jorien
Onze wilderness guide & host

Het gebied: La Alta Garrotxa

Spaanse Pyreneeën
1000 - 2500m



Steile kliffen en weidse uitzichten



Kleine en grote watervallen



Levendige ecosystemen



Paarden

Het gebied: La Alta Garrotxa

We verkennen de Spaanse Pyreneeën. Het gebied “La Alta Garrotxa” in Catalonië wordt gekenmerkt door **wilde rivieren, diepe blauwe poelen, steile kliffen** en **eindeloze eikenbossen**.

Een spectaculair landschap dat bekend staat om zijn uitzonderlijke biodiversiteit en overvloedige fauna.



Deep blue pools



La Alta Garrotxa

- Watervallen en rivieren
- Bergen
- Prachtig bos
- Grotten

Hoe fit moet ik zijn?



... met een **rugzak van 15-20 kg** (afhankelijk van hoeveel we al hebben gegeten).

Let op: Het is voor je eigen veiligheid en die van de groep belangrijk dat je in **goede conditie bent**. We gaan veel stijgen en dit is met een rugzak stevige kost. Bij twijfel neem contact op.

Er zullen wandeltochten van 4-6 uur per dag in bergachtig terrein zijn.

Wanneer het weer het toelaat stijgen we tot 2500 m.



A close-up photograph of a person's hands holding a wooden staff. The person is wearing dark clothing. A brown leather sheath with metal rivets is attached to the staff. The background is a blurred natural setting with dry grass and small plants.

“Avontuur, persoonlijke ontwikkeling en een diep gevoel van
saamhorigheid: het kwam allemaal uit tijdens deze reis.”

Wat gaat er gebeuren in de week?

Dag 1: Aankomst treinstation Figueres Vilafant

- Je vliegt op Barcelona (of Girona) en neemt de trein naar Figueres Vilafant
- We organiseren een shuttle van het treinstation naar ons basiskamp.
- Aankomst bij Can Cabota, waar we de eerste nacht verblijven.

Dag 2: De natuur in

- We worden naar ons startpunt gebracht. Vanaf hier trekken we de wildernis in.

Dag 3 - 5: Heroes Journey

- We trekken door de bergen en vinden onderweg slaapplekken.
- Langzaam bereid je je mentaal en fysiek voor op 'de Grote Uitdaging': een 18 uur durende solo in de natuur.

Dag 6: De terugkeer

- We bereiken ons ophaalpunt, waar het transport naar het basiskamp op ons wacht.
- We vieren de voltooiing van de reis met een stevige en goede maaltijd.

Dag 7: Terugkeer naar de maatschappij

- We pakken onze spullen en bereiden ons voor om de buitenwereld weer te ontmoeten.
- Shuttle terug naar het treinstation.



**Dit is een van de mogelijke manieren waarop de week kan verlopen. Er is altijd een kans dat we ons moeten aanpassen aan het weer of aan de behoeften van de groep.*

Een dag in het bos (kan eruitzien als volgt)

07:00

Ontwaken, lichaam activeren met ademwerk, beweging en een duik in een ijsskoude rivier..

08:00

Ademwerk in cirkel met meditatie

09:00

Ontbijt en het kamp inpakken

10:00

Wandelen ± 4 km bergopwaarts (eerste deel in stilte).

13:00

Lunch. Deel ronde:: Wat verlang je in het leven?

14:30

Wandelen ± 4 km naar het volgende kamp

17:00

een rivier en ontspannen.

Kamp opzetten. Outdoor vaardigheden leren: wildplukken en vuur maken. Zwemmen in

18:00

Solo wandelen: overdenk je grootste uitdaging om je volledige potentieel te leven.

19:00

Diner: samen koken boven het kampvuur.

20:00

Kampvuur, delen en een goed lied.



Uitrusting

Een veilige en comfortabele reis in de natuur vereist de juiste uitrusting

Enkele algemene tips:

- ❖ Koop trekkinguitrusting en geen kampeeruitrusting. Kampeeruitrusting is niet gemaakt om mee te wandelen en is vaak zwaar en onhandig.
- ❖ Koop niet alles in één keer nieuw. Na een paar tochten weet je veel beter wat je echt nodig hebt en waarin het de moeite waard is om meer te investeren.
- ❖ Je kunt veel geld besparen door je uitrusting te huren in plaats van te kopen. Voorbeelden:
 - <https://hikershouse.nl/>
 - <https://www.starthiking.nl/uitrusting/>
 - Bij de Bever
- ❖ Leen spullen van anderen, huur ze, of kijk op Marktplaats (als je weet wat je nodig hebt).
- ❖ Katoen wordt nat en droogt heel langzaam.
- ❖ Je kunt een tas met schone kleding achterlaten voor je aankomst- en vertrekdagen bij het basiskamp.

Weer in de omgeving:

- ❖ Dag: 10 - 20 °C
- ❖ Nacht -5 °C - 0°C

Kom je met het vliegtuig?

- ❖ Een mes mag niet in je handbagage.
- ❖ Je kunt een tas met schone kleding meenemen en deze achterlaten bij het basiskamp..

Reizen met de trein

- ❖ Je mag geen mes meenemen in Spaanse treinen. Vraag een mededeelnemer om het voor je mee te nemen per auto of vliegtuig.



Paklijst Spanje

HARDWARE

- Tent of bivakzak (max 3 kg**)Bijv. 2p: [MSR Hubba Hubba](#) of [Decathlon](#)
- Rugzak 65 - 85 liter + regenhoes
- Slaapmat (Isolatiewaarde 2 - 5)
- Slaapzak -5 tot -10 °C comfortzone -10 C als je het snel koud krijgt (in plastic tas of waterdichte zak)
- Waterflessen 2 l
- Wandelstokken

KLEDING

- Hoge wandelschoenen
Categorie B of B/C - getest op ongelijk terrein voor minimaal 25 km.
- Hardshell (regenjas)
- Regenbroek
- Poncho
- Trui (middenlaag, geen katoen)
- Dons jasje / extra warme trui (echt warm)
- 3x wandelsokken, getest met schoenen
- Warme sokken (voor de avond)
- 2-3x ondergoed
- Korte broek / sport broekje
- 1x thermisch lange onderbroek + shirt
- Wandelbroek / lange broek
- 1x sportshirt (om te zweten)
- 1x shirt (bij voorkeur met lange mouwen voor de zon)
- Zonnehoed / pet
- Warme muts
- Handdoek / sarong
- Buff (sjaal)*
- Handschoenen*
- Zwemkleding*

SNACKS

- 2 - 3 reepjes en/of nootjes voor 5 dagen hiken. Leuk om te delen!

PERSOONLIJKE HYGIENE

- Biologisch afbreekbare zeep
- Natuurlijke/bio tandpasta + borstel
- Natuurlijke/bio zonnebrandcrème
- Toiletpapier (in plastic zakje)
- Natuurlijke/bio muggenspray*
- Slaappmasker*
- Oordopjes*
- Lipbalsem*

MISC

- Kopie paspoort + verzekeringspapieren
- Lepel, bord, mok
- Basis EHBO (pleisters /, blaren pleisters)
- Zak / hoofdlamp + batterijen (BELANGRIJK!)
- 2x Waterdichte zak / plastic tas voor kleding (vuilniszak)
- 2x ziplock bags (0.5 - 1 L)
- Dagboek + pen
- 2x Aansteker
- Firesteel
- Fluitje (niet vast aan tas)
- Zonnebril*
- Kamp sandalen / slippers*

KOOKGEREI

NOTE: dit is ALLEEN voor degenen die een speciaal dieet hebben en niet mee eten met de algemene pot (bv glutenvrij)

- Kookpan (1 - 2 l)
- Brandertje
bijv. MSR Pocket Rocket
Budget bijv. Decathlon

WAT JE NIET HOEFT MEE TE NEMEN

- Navigatie / GPS
- Uitgebreide EHBO (hechtdraad etc.)
- Water Filter

HOU RUIMTE OVER VOOR ETEN

Je krijgt nog een kleine boodschappentas +/- 2-3 kg met eten voor de groep

VAAK TEVEEL MEEGENOMEN:

- Katoenen T - Shirts
- Reserve kleding
- Onderbroeken
- Boeken

VOOR DE HEEN & TERUGREIS

Je kunt een tasje met schone kleren voor de reis achterlaten in een van de auto's als we de bergen in gaan

NIET KOPEN MAAR HUREN

Als je nog niet zoveel ervaring hebt raden we je aan zo veel mogelijk gear te huren. Vaak weet je na 1 tocht veel beter wat je echt wilt hebben.

Huren kan hier

- [Hikershouse](#)
- [Bever](#)
- [Start Hiking](#)

*items met een sterretje zijn optioneel

** je kunt met iemand anders je tentje delen als je dat wilt.

SJORS BOELAARS

- ❖ Therapeut & coach
- ❖ Gecertificeerd Schaduw Werk therapeut
- ❖ Natuur mens



"In de natuur zijn is thuiskomen voor me. Alle complexiteit valt van me af en even ben ik heel direct in contact met het leven om me heen.

Het leven wordt even heel simpel: we zoeken een plek om te slapen, maken vuur, zorgen dat er te eten is. In deze simpliciteit krijgt het leven de kans zich in haar volle schoonheid te laten zien."

– SJORS

Deelnemer over Sjors:

"Sjors heeft mijn beeld van wat een man is veranderd. Hij heeft me veel geleerd door er gewoonweg te zijn. De ontzettende kracht van kwetsbaar opstellen en de moed om anderen in de ogen te kijken alsook het vertragen in het leven."

Sjors studeerde filosofie en begon zijn carrière als kapitein op klassieke zeilschepen waarmee hij de Atlantische Oceaan overstak. Daarna volgde een fase als **innovatie consultant** voor tech-startups met exponentiele impact.

Zijn persoonlijke pad begon met **meditatie** en **tantra**, op zoek naar meer verbinding met **gevoel** en **lichaam**. Al snel merkte hij dat er onder de oppervlakte meer schuilging. **Schaduwwerk** trok hem aan: het onderzoeken van de kanten van zichzelf die hij had weggeloopt. Hij verdiepte zich in therapeutisch werk, werd **gecertificeerd schaduwwerk-therapeut** via *Feeding Your Demons* bij Lama Tsultrim Allione, en volgde een **vision quest** bij het Animas Institute van Bill Plotkin.

Nu combineert hij zijn ervaring als trainer, therapeut en gids om mensen te begeleiden tijdens wildernistochten waarin schaduwwerk centraal staat.

"In schaduwwerk kijk je naar de delen van jezelf die je liever uit de weg gaat. Juist daar ligt vaak je kracht en creativiteit. In de natuur kunnen we die delen ontmoeten op een manier die diepgaand en helend is." (Sjors)

KOEN BRINKGREVE

- ❖ 16 jaar officier bij de landmacht (rang: kapitein bij de verkenners)
- ❖ Gecertificeerd Wim Hof Adem coach
- ❖ Gecertificeerd Zen Coach



“Zestien jaar lang ben ik met groepen mannen op avontuur gegaan. Nu ik stop als officier bij de landmacht wil ik de waanzinnige ervaringen van broederschap op een andere manier gaan creëren. Het broederschap van het leger met bewust zelfonderzoek.”

– KOEN

Deelnemer over Koen:

“Koen is in zijn natuurlijke omgeving tijdens deze reis en zorgt voor enorme rust en verbinding in de groep. Steunpilaar en katalysator voor mijn ontwikkeling”

Als militair gaf Koen sinds zijn achttiende leiding in de meest extreme situaties; onder andere tijdens gevechtsoperaties in Afghanistan en het aansturen van een inlichtingennetwerk in Mali. Koen gaf als officier leiding aan onder andere een lange afstands verkenningseenheid bij de luchtmobiele brigade. Daar is hij ook opgeleid in Nature survival in Noorwegen en Schotland.

De gronding, het bewustzijn en de vaardigheden die hij bij deze ervaringen heeft moeten opbouwen dienen hem vandaag de dag bij de workshops, trainingen en coachingstrajecten die hij begeleid.

Dat het leven nog voller en mooier kan zijn als we leren hoe we ons kunnen verhouden tot onze moeilijke emoties heeft Koen verder ontdekt in zijn werk als Ademcoach en Zen coach.

BASTIAAN VEENMAN

- ❖ Wildpluk expert
- ❖ Berggids
- ❖ Beheerder van het land



Zijn inspiratie komt voornamelijk van zijn uitgebreide reiservaringen. Tijdens deze reizen leerde hij van inheemse volkeren, werkte hij op permacultuur bouwen en leefde hij vaak aan de rand van het mogelijke tijdens wildernis avonturen. Met deze wildernis als zijn belangrijkste gids ontdekte hij zichzelf en vond hij zijn passie voor een leven in relatie met de natuur.

Met een basis van kalmte en geaardheid is Bastiaan een uitzonderlijke observator. Hij hoort welke vogels aan het vechten zijn en waarom, herkent een medicinale tak in een zee van groen binnen een seconde, en na zorgvuldig luisteren, gevolgd door een moment van stilte, heeft hij de kern van een emotionele situatie in een paar woorden verhelderd.

Bastiaan woont samen met zijn partner Jorien op Can Cabota, ons basiskamp. Samen runnen zij de wildernisschool The School of Nature.

Zijn eindeloze leergierigheid, nieuwsgierigheid en actieve energie hebben ertoe geleid dat hij zichzelf een breed scala aan kennis en vaardigheden heeft aangeleerd op het gebied van leven met de natuur. Of het nu gaat om plantkennis, regeneratief boeren of bouwen met rondhout.

Hij was betrokken bij verschillende ecologische projecten in Mexico en Guatemala en zette zijn kennis in de praktijk door een voedselbos en een moestuin aan te leggen in Nederland en een holistisch landbeheerproject op te zetten in Spanje, inclusief een voedselbos, moestuin en regeneratieve boerderij. Nu gebruikt hij zijn talenten en energie als beheerder van het land van Can Cabota.

Bastiaan zal onze gids zijn voor routes, grotten en eetbare planten in de omgeving.

Investering

Totaal: 1950,- euro

Aanbetaling: €250 (met deze betaling is je plek gereserveerd)

Inclusief:

- ❖ Persoonlijke begeleiding tijdens de Heroes Journey
- ❖ Eten tijdens de reis
- ❖ 2 nachten op basecamp Can Cabota
- ❖ Transport van station Figueres Vilafant naar het basiskamp
- ❖ Afsluitend diner

Exclusief:

- ❖ Reis naar Figueres Vilafant (Spanje)
- ❖ Eigen outdoor uitrusting

"This journey was unique for me. Worth every drop of sweat"

– Participant

"Ik ging mee op deze reis om me opnieuw af te stemmen en duidelijkheid te krijgen over mijn volgende stappen in het leven. Ik heb de reis ervaren als een van de meest bijzondere reizen van mijn leven. Ik ben oneindig dankbaar voor de groep, die zowel inspirerend als veilig aanvoelde. Ik waardeer de ruimte die Sjors en Koen creëren enorm, een ruimte die diepe rust en geaardheid bood. Ik ben mezelf op veel verwachte en onverwachte manieren tegengekomen. Ik raad het ten zeerste aan voor elke avonturier die verlangt zichzelf beter te leren kennen."

–Deelnemer



Veel gestelde vragen

1. Ben ik fit genoeg?

Dat ligt er aan. In deze reis gaan we stevige hoogtemeters maken en een meer dan gemiddelde fitheid is belangrijk, voor jezelf, maar ook voor de veiligheid van de groep. We wandelen 4-6 uur per dag met een rugzak van 15-20 kg over ongelijk en soms steil terrein. Bij goed weer zullen we hoog de bergen in gaan (tot 2500m) en flink wat hoogtemeters maken. Bij twijfel, neem contact met ons op.

2. Kan ik met mijn partner/vriend komen?

Vriend ja, partner nee. Deze reis heeft de potentie diep transformerend te zijn, wat wordt ondersteund door enige afstand tot de mensen die je aan oude patronen herinneren. Onze ervaring leert dat het met een partner lastiger is om de volledige transformerende potentie te benutten.

3. Kan ik met eigen auto/camper komen?

Absoluut. Vaak rijden deelnemers samen.

4. Gaan we helemaal offline?

Ja. Bereid je familie, werk en partner hierop voor.

5. Kan ik eerder aankomen?

Ja, je bent welkom om eerder aan te komen en te blijven op het land. Neem contact op met Bastiaan (connect@theschoolofnature.org) voor de mogelijkheden.

Nog andere vragen?

Neem vooral contact met ons op!



Ben jij klaar voor het **avontuur van je leven?**

Ben jij klaar om weer **contact** te maken met de **natuur?**

Ben jij klaar om weer contact te maken met je **volledige potentieel?**



RESERVEER JOUW PLEK NU
(GELIMITEERD AANTAL PLEKKEN)

Met een aanbetaling van €250 is je plek gereserveerd.



Wil je bespreken of deze reis nu goed bij je past?

**Boek dan nu een gratis 20 min
matching call met Sjors**

Sjors Boelaars

Free 20 min check in

20 min

Web conferencing details provided upon confirmation.

Select a Date & Time

October 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Book now
Instantly

BOEK GRATIS EEN
20 MIN MATCHING CALL

