

Heroes Journey Norway 2027

7 days Norwegian Wilderness journey to reconnect to your true self



De tocht van je leven

We trekken 7 dagen lang de **Noorse wildernis** in voor de tocht van je leven. Onder leiding van een vast team van senior mannenwerk facilitators en gidsen maken we een tocht waarin we onderzoeken hoe jij **je volle potentie kan leven**.



Reconnect with yourself, nature & life purpose

Je gaat de **verbinding aan met jezelf**, **de natuur** en **de groep** om je heen.

We doen veel **ademwerk**, leren **bushcraft** technieken en stap voor stap begeleiden we je in een proces van **zelfonderzoek** om zo in contact te komen met je **life purpose.**



Aan het einde van deze tocht:

- Ben je jezelf tegengekomen: fysiek, mentaal, sociaal en emotioneel.
- Heb je meer helderheid in waar je voor staat in het leven, en wat je grootste obstakels zijn.
- Heb je concrete ademwerk, communicatie en meditatie tools geleerd om je lichaam en geest in optimale staat te brengen om je visie te realiseren.
- Weet je hoe je eigenhandig een tocht in de wildernis kunt maken.



“Deze reis heeft al mijn verwachtingen overtroffen. De lessen die ik heb mogen leren van de natuur, de uitmuntende begeleiders en de andere groepsleden zal ik voor altijd bij me dragen. De reis kwam voor mij precies op het juiste moment en ik kan moeilijk in woorden uitdrukken wat het voor mij heeft betekend.”

– Roel (deelnemer)

Wat gaan we doen?

Wildkamperen

In de Noorse wildernis.
Proef de ultieme vrijheid.



Bushcraften

Leren vuur maken, navigeren, koken: hoe leef ik in de wildernis?



Wim Hof ademwerk

Veel ademwerk, (ijs)koude baden en beweging om met je volle kracht in contact te komen



Wat gaan we doen?



Persoonlijke ontwikkeling

Hoe ziet jouw Hero's Journey er uit? Wat is je visie? Waar loop je tegen aan?



Process begeleiding

Je gidsen begeleiden je om je leven in je volle potentie te ontmoeten.



Integratieplan

Hoe breng ik mijn inzichten terug in mijn dagelijkse leven?

Ervaringen van een deelnemer

"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 ongelofelijk blij met deze journey en vele inzichten. nogmaals veel dank voor jullie allemaal.

<u>Voelde net echt dat ik als een andere man deze stad in reed, heb ik nog nooit zo ervaren, voelde me krachtig en vervuld!</u>
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 & wie gaan er mee?

De groep bestaat uit een mix van mannen van **alle leeftijden en achtergronden** met een nieuwsgierigheid naar **zelfontwikkeling** en een **liefde voor de natuur**.

Data:

- **3 - 9 augustus 2027**
  Gidsen: Koen & Jeroen >>> BOEK JE SPOT

- **10 - 16 augustus 2027**
  Gidsen: Sjors & Tibbe >>> BOEK JE SPOT



“Echt een transformatieve reis waarin ik mezelf ben tegengekomen en mezelf heb gevonden.”

– Deelnemer

Het gebied: Femundsmarka National park





De tocht zal plaatsvinden in het uitgestrekt natuurgebied Femundsmarka nasjonalpark op de **grens van Noorwegen en Zweden**.

In de volksmond wordt het **'Little Alaska'** genoemd, en het doet zijn naam eer aan: je zou dagen kunnen lopen zonder een mens tegen te komen.

Eindeloze rivieren en meertjes





Femundsmarka National park

Gelegen op de grens van Noorwegen en Zweden aan het meer Femund.

Het terrein kenmerkt zich door een uitgestrekt netwerk van rivieren, meertjes en kreken, laaggebergte, moerasland en bossen.

Het natuurgebied is het oorspronkelijke leefgebied van de ‘Sami’. Een nomadisch volk dat nog steeds volgens eeuwenoude tradities leeft, waarbij rendieren een essentiële rol spelen.



Wat moet ik lichamelijk aankunnen?



In het programma zullen er dagen zijn waarin we 2 - 6 uur (ongeveer 7,5-10 km) lopen...



... met een **rugzak van 15-20kg** (afhankelijk van hoeveel eten er al op is).

Je hebt een **goede basisconditie** nodig, maar ook hier geldt:
we carry each other home.



“Een reis waarin avontuur, zelfontwikkeling en saamhorigheid samen komen. Ik ging voor het avontuur, maar werd verrast door het geweldige gezelschap en de goede gesprekken.”

— Deelnemer

Hoe ziet de week er uit?

Dag 1: Aankomst Elga

- Aankomst op Oslo Airport (OSL) Shuttle naar Elga.
- Aankomst in Elga aan de oever van 'Lake Femund.'
- Verblijf in een lodge.

Dag 2: Into the wild

- We steken een rivier over en laten de bewoonde wereld achter ons.
- Eerste kamp zoeken we na +/- 2-4u lopen.

Dag 3 - 5: Heroes Journey

- We trekken langs meren en rivieren naar het hart van het gebied.
- We vinden plekken om te slapen.
- Langzaam bereiden we de groep voor op de beproeving (geheim).

Dag 6: The Return

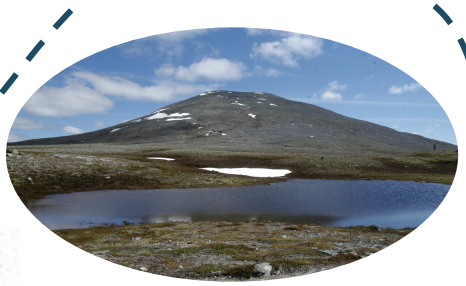
- We komen het gebied uit.
- Een avond met de pootjes omhoog voor de haard.
- Verblijf in een lodge.

Dag 7: Thuis Reis

- Spullen pakken en klaarmaken om terug de wereld in te gaan.
- Shuttle naar Oslo Airport.

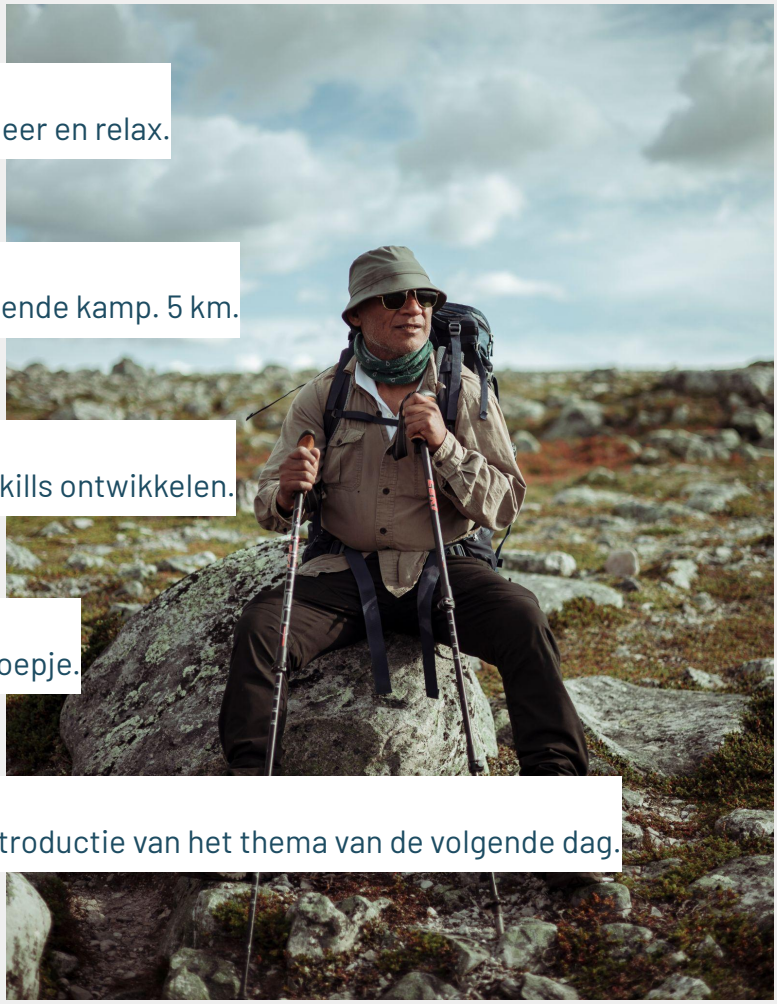


We trekken rondom Stor Svuku (hoogste berg)



Hoe kan een dag er uit zien?

07:00	Opstaan, lichaam wakker maken met adem, beweging en een duik in het meer.
08:00	Ademcirkel en meditatie.
09:00	Ontbijt en opruimen van het kamp.
10:00	Contemplatie opdracht. Je krijgt een opdracht ter zelfreflectie.
12:00	Begeleide deelronde met de groep. Wat houdt je bezig? Waar loop je tegenaan?
13:00	Lunch, zwemmen in een meer en relax.
14:00	Verplaatsing naar het volgende kamp. 5 km.
16:00	Opzetten kamp, outdoor skills ontwikkelen.
18:00	Diner: zelf koken met je groepje.
20:00	Kampvuur deelronde en introductie van het thema van de volgende dag.





Wat neem je mee?

Globaal neem je dit mee. Na je boeking krijg je de volledige paklijst met huuradvies.

Wij regelen eten, kookgerei, navigatie en uitgebreide EHBO.
Jij neemt mee:

- Slapen en dragen: trekkingrugzak 60 tot 85 liter met regenhoes, lichte tent (delen kan), matje, slaapzak met comfort tot 0 graden.
- Kleding: ingelopen hoge wandelschoenen, regenjas en regenbroek, warme laag van wol of fleece, donsjas, muts, wandelsokken. Geen katoen.
- Klein spul: hoofdlamp, waterfles 2 liter, mes, lepel, bord, mok, aansteker, muggenspray, zonnebrand, basis EHBO, dagboek.

Omstandigheden in het gebied:

- Overdag: 10 - 25 ℃
- ‘s nachts 0 - 10 ℃
- Veel neerslag mogelijk



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**.

JEROEN BIEGSTRAATEN

- Trainer Mannenprogramma's
- Gecertificeerd Black Belt Taekwondo Trainer
- Tantra Leraar



" Er huist veel van je mannelijke kracht in de connectie met de natuur. De diepe grondtoon die je gaat daar voelen is essentieel om te weten wat het is om man te zijn. Vanzelf kom je daarmee in contact met jouw eigen natuur."

- JEROEN BIEGSTRAATEN

Jeroen

Ik hike al sinds mijn 20e door Europese en Amerikaanse gebergtes. Alles op mijn rug, de drukke wereld achter me laten, en in de cadans van het lopen komen; mijn kop leeg laten stromen, mijn lijf op een nieuwe maar o zo bekende manier voelen wakker worden. En dat met een groep toegewijde mannen, mooier wordt het niet.

Jeroen geeft **mannenprogramma's** met **Mannenkracht,** waar Koen en Sjors graag geziene trainers zijn.

Hij traint sinds zijn 15 e full-contact **Taekwondo** en gaf daar 11 jaar les.

Daarnaast bestudeert hij sinds 2007 **tantra**, en is zoveel gaan houden van de diepe waarheden die daar helder voor hem werden, dat hij dat doorgeeft, samen met zijn vrouw.

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 weggestopt. 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)

TIBBE DE RAAT

- Verbindt mensen met de natuur
- Instructeur en bestuurder de Bosbeweging
- ACT coach (Acceptance & Commitment Therapy)



"Ooit werkte ik op een kantoor en ontwikkelde ik communicatietrainingen voor grote bedrijven en overheden. Op de achtergrond hoorde ik steeds de roep van het bos. Steeds vaker ging ik voor langere tijd de natuur in met alleen een pannetje met een mes.

Nog steeds wijd ik me met veel liefde aan de wijsheid van het bos. Ik leer mensen overleven in de natuur met Bosbeweging en wat me altijd het meeste raakt is de processen die bovenkomen als je alle afleiding weghaalt en terug gaat naar de kern. Hoe ga je om met eenzaamheid, verveling, perfectionisme als je niet kunt vluchten in je telefoon of andere afleiding?"

- TIBBE DE RAAT

Tibbe

Tibbe leert mensen (over) leven in de natuur bij de Bosbeweging. Hij leert groepen primitieve vaardigheden zoals vuur maken. Het liefste trekt hij met een pannetje en een mes de natuur in. Het is mooi om te zien wie je bent als je alle overbodige laagjes weghaalt, in de natuur is de kern van wie je bent voelbaar.

"Wanneer je je echt overgeeft aan de natuur zal je zien dat er goed voor je gezorgd wordt en dat er overvloed is."



Founders Koen & Sjors: neven, vrienden, inspiratoren

Sjors over Koen

“Koen leert me wat het is om een leider te zijn. Hoe zorg je dat iedereen meekomt? Hoe zorg je dat iedereen floreert? Loopt een leider achteraan?

Daarnaast hou ik van zijn commitment aan de waarheid, ook als het spannend wordt. Zo groeien we samen. ”

Koen over Sjors

“Diepe compassie en nieuwsgierigheid voor alle kanten van het leven, dat leer ik van Sjors. Ik ken niemand die zo vol overal inspringt (en met de nodige schrammen weer tevoorschijn komt). Maar ook vol zijn eigen shit owned in alle situaties. Een man die de glans ziet in de schaduwen en niet bang is met je naar de diamanten in modder te zoeken.”

Investering

Early bird: €1750

Normaal: €1950

Early bird geldt voor de eerste 4 deelnemers per week. Downpayment: 250 euro (met deze betaling is je plek gereserveerd)

Dit is inclusief:

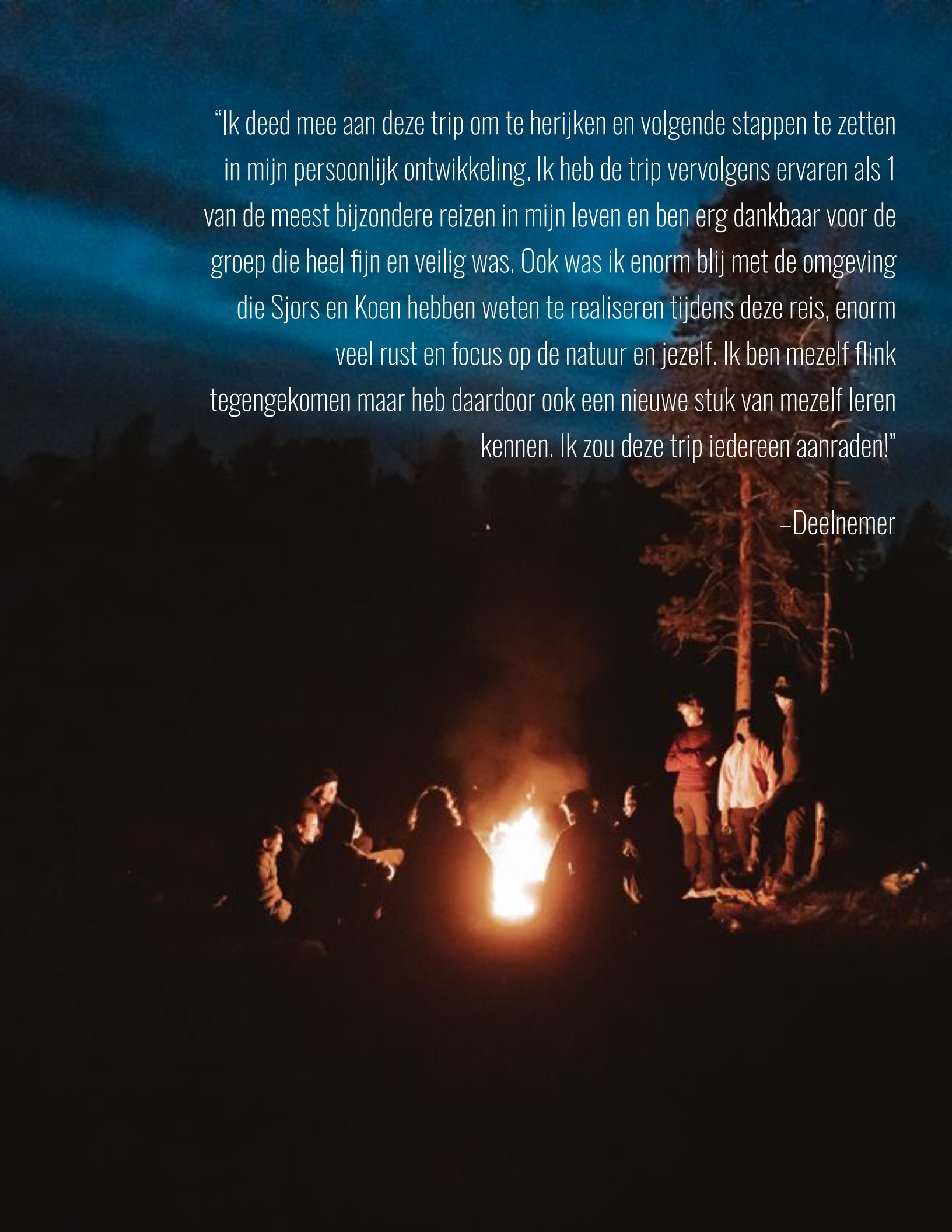
- Persoonlijke begeleiding in jouw Hero's Journey.
- Eten tijdens de journey
- 2 overnachtingen op de aankomst- en vertrekdag op een camping of lodge.
- Shuttle van en naar airport Oslo (Gardermoen)
- Afscheidsdiner

Dit is exclusief:

- Reis / vlucht naar Oslo.
- Je eigen outdoor gear.

"Deze reis was uniek voor me. Iedere druppel zweet waard."

– Deelnemer



“Ik deed mee aan deze trip om te herijken en volgende stappen te zetten in mijn persoonlijk ontwikkeling. Ik heb de trip vervolgens ervaren als 1 van de meest bijzondere reizen in mijn leven en ben erg dankbaar voor de groep die heel fijn en veilig was. Ook was ik enorm blij met de omgeving die Sjors en Koen hebben weten te realiseren tijdens deze reis, enorm veel rust en focus op de natuur en jezelf. Ik ben mezelf flink tegengekomen maar heb daardoor ook een nieuwe stuk van mezelf leren kennen. Ik zou deze trip iedereen aanraden!”

–Deelnemer

Veelgestelde vragen:

1. **Ik ben niet zo fit / heb een blessure. Kan ik mee?**

   → Vaak wel. Een goede basisconditie is belangrijk maar we zijn met een grote groep waar je steun kan vinden. Bel ons voor overleg.

2. **Ik heb geen outdoor of camping ervaring. Kan ik mee?**

   → Zeker. Deze tocht is geschikt voor zowel mensen met veel ervaring als voor complete beginners. We zorgen dat je alles weet voor een veilige tocht.

3. **Kan ik zelf met de auto of camper komen?**

   → Ja. We verzamelen in Elgå. Na je inschrijving kom je in de WhatsApp groep, daar kun je carpoolen.

4. **Gaan we volledig offline?**

   Ja. We zijn in een gebied zonder telefoonbereik. Bereid je hier op voor.

5. **Wat zijn de annuleringsvoorwaarden?**

   3 maanden of meer van te voren: refund -€50 admin kosten.
   Minder dan 3 maanden: refund -€50 admin kosten indien iemand van de wachtlijst meekan.

6. **Ik heb niet alle gear. Hoe regel ik dat?**

   Je krijgt een uitgebreide paklijst na registratie. We geven je advies hoe aan je gear te komen. (bijvoorbeeld door te huren)

Heb je andere vragen?

Sjors: sjors@heroesjourney.nl



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

Ben je klaar om **dichter bij jezelf en de natuur** te komen?

Ben je klaar om je **volle kracht** te ervaren?

3 - 9 aug 2027

Men only

SCHRIJF JE NU IN
(beperkt aantal plaatsen)

met een aanbetaling van €250 is je plek gereserveerd

10 - 16 aug 2027

Men only

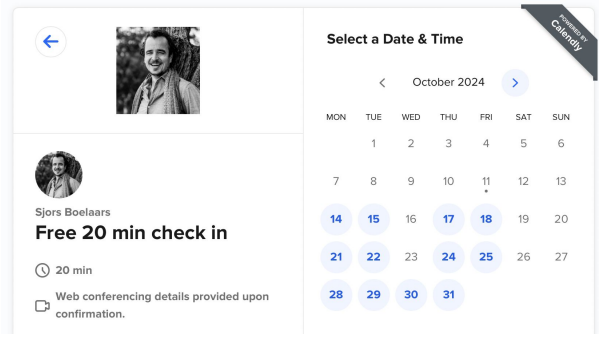
SCHRIJF JE NU IN
(beperkt aantal plaatsen)

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.



BOEK GRATIS EEN 20 MIN MATCHING CALL


HEROES JOURNEY