

een **impressie** van de

Leef Je Eigen Leven Inspiratiereis Zuid- Marokko

Bergen, woestijn en Marrakech. En jij.

Een ontdekkingsstocht voor warmhartige, bewuste vrouwen met pit die houden van reizen én op ontdekkingsstocht naar zichzelf willen gaan.



Foto's en verslag door coach Inge Compen en de openhartige dames die met haar mee reisden.
(18-25/10/2013)

Hoe verloopt zo'n reis?

Hieronder een impressie in woord en beeld, van dag tot dag.

Dag 1 –Aankomst Marrakech & vertrek naar Hoge Atlas Bergen



We ontmoeten elkaar op het vliegveld. Het voelt al ietsje vertrouwd, door de kennismaking en enkele contacten vooraf. Toch is het spannend. En dat hoort ook zo. We vliegen naar Marokko, naar Marrakech en daar aangekomen begint onze reis direct. We laten het drukke Marrakech even voor wat het is en vertrekken met onze jeep naar de bergen. Een mooie rit van ca. 1,5 uur brengt ons naar het



kleine Berberdorp Tamatert. Hier worden we gastvrij ontvangen voor de typische voor de typische 'thé à la menthe' en een lekkere Berberbrunch met lokale specialiteiten.

In de middag maken we met een lokale gids een leuke wandeling over kleine paadjes langs de diverse dorpjes in de vallei van Mizane.

's Avonds hebben we een traditionele Marokkaanse tajine in ons Berbergquesthouse 'with a view'.

Intussen lijkt het of we elkaar al veel langer kennen en gaan we de eerste keer aan de slag met onze dromen en intuïtie aan de hand van enkele oefeningen.



Waarom Sofie besloot om mee te gaan



De reden voor mij om mee te gaan naar Marokko was de nood aan rust in mijn hoofd die ik thuis, door het hectische dagelijkse leven waar ik in vluchtte, niet kon vinden. Doel was om even helemaal weg van de wereld te zijn, terug met de voeten op de grond te komen en om helemaal in mezelf te kruipen om zo in alle rust belangrijke levensvragen aan mezelf te stellen. Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe ga ik verder met mijn leven??... Wat moet ik veranderen?...

Deze inspiratiereis naar Marokko olv coach Inge heeft dit allemaal bereikt. Door de dagelijkse oefeningen en vele onderlinge gesprekken heb ik mijn hoofd kunnen ordenen, mezelf gevoeld als ik men ogen sloot, beslissingen genomen die ik al lang had moeten nemen en kunnen loslaten wat ik niet nodig heb om mijn leven verder te leven zoals IK dat wil.

Ik kan de inspiratiereis naar Marokko omschrijven als "geslaagd", "fenomenaal", "intens", "verrijkend" en "een avontuur voor jezelf" dat iedereen in deze wereld zichzelf zou moeten gunnen. Een dikke pluim aan Inge om deze reis te organiseren om zo vrouwen te helpen bij het verwezenlijken van hun ideale leven.

Dag 2 – Dwars door de Hoge Atlas van Imlil naar Tamdaght



We ontbijten al vroeg en starten onze lange rit dwars door het Hoge Atlasgebergte naar een klein Berberdorp aan de zuidkant van de Hoge Atlas, vlakbij het beroemde Kasbahdorp Aït Benhaddou. Onderweg nemen we tijd om te genieten van de prachtige natuur.

Tijdens oefeningen in de vrije natuur laten we onze intuïtie aan het woord.

Dag 3 –Vanaf Aït Benhaddou reizen we langs de route van de 1000 Kasbah's naar Tinejdad



We bezoeken eerst het eeuwenoude Kasbahdorp Aït Benhaddou. Dan rijden we verder door de vallei van de 1000 Kasbah's.



We maken een kleine détour langs de Gorge de Dades waar we extra lang halt houden omdat we zo overweldigd zijn door het uitzicht.
We overnachten in een typische auberge in het oase dorpje Tinejdad en wanen ons in de charme van vervlogen tijden.

Dag 4 – Vervolg van onze reis naar de woestijn en start van onze tweedaagse 'wandel- & kamelensafari'



Vandaag gaan we echt naar de woestijn.



De jeep brengt ons naar de rand van de hoge zandduinen van het Erg Chebbi vlakbij Merzouga. Hier staan onze dromedarissen al te wachten. Als echte nomaden vertrekken we met onze kleine karavaan de duinen in. Midden tussen de zandduinen slapen we in een bedoeïenenbivak.

Dag 5 – Het ritme van de woestijn



Vandaag een hele dag in de cadans van onze kamelenkaravaan. Lopend tussen het niets en de hoge duinen ervaren we het gevoel van vroegere tijden toen de karavanen in 52 dagen van Zagora naar Tombouctou trokken. De cadans van de kamelen zorgt voor een soort van trance en geweldige inzichten.



Ook in de woestijn zorgt Inge ervoor dat wij onze 'exercises' kunnen doen. In de namiddag komen we weer aan in een 'bivaque'. Hier hebben we de tijd om fantastische RvB's (redenen van bestaan) te formuleren en genieten we van onze laatste woestijnavond met heerlijke verdiepende gesprekken.

Dag 6 – Vanuit de woestijn terug naar Marrakech



Na een lange rit langs en door de Hoge Atlas, ideaal om de indrukken van de afgelopen dagen te laten bezinken, komen we terug in de koningsstad Marrakech. Midden in de medina, vlakbij het beroemde plein Jemaa el Fna verblijven we in een leuk klein riadhotel. Riad is het Arabische woord voor tuin; het zijn oude herenhuizen met een koele binnenplaats of tuin.

's Avonds lopen we natuurlijk over het beroemde plein Jemaa el Fna, waar het elke avond weer opnieuw een spektakel is met dansers, acrobaten, verhalenvertellers, muzikanten en de talloze eetstalletjes.

In de bruisende en kleurrijke energie van Marrakech vatten we ons laatste deel aan: focus op het realiseren van het leven dat bij je past, hoe je dit kan aantrekken en welke stappen je wil nemen zodra je weer thuis bent.

Dag 7 – Bezoek Marrakech



Vandaag is er alle tijd om eerst lekker op het dakterras van ons riadhotel te genieten van een rustig ontbijt en enkele schrijf oefeningen. Daarna gaan we de magische stad Marrakech ontdekken met al haar oude Sultanpaleizen en de smalle steegjes van de souks, met overal de verschillende ambachten en winkeltjes.

Dag 8 – Tijd voor afscheid

Het is tijd om afscheid te nemen van Marokko. We trekken huiswaarts met een koffer vol inzichten, ervaringen, nieuwe mogelijkheden, een andere mindset, handvatten om het leven te leiden dat we écht willen, bergen energie. En onvermijdelijk: een paar prachtige souvenirs.

Voor wie is deze Leef Je Eigen Leven – Inspiratiereis bedoeld?

De inspiratiereizen onder begeleiding van Inge Compen zijn voorbehouden aan vrouwen die:

- **houden van reizen met een diepere betekenis**, zich onderdompelen in andere culturen en het opsnuiven van bijzondere sferen;
- **op zoek zijn naar hun eigen weg**, zodat ze kunnen uitdrukken wie ze echt zijn;
- blij worden van een **goed gesprek**;
- **een droom koesteren** en het vertrouwen willen krijgen om eindelijk stappen te zetten;
- worstelen met vragen als “**wat wil ik?**” en “**wie ben ik?**”
- **op tocht willen gaan**: op ontdekking in een land en naar de mogelijkheden in zichzelf;
- willen **onthaasten**;
- **in contact willen komen met zichzelf, de natuur en andere mensen.**

Waarom Suzy besloot om mee te gaan



In 2012 kreeg ik via een nieuwsbrief een uitnodiging om deel te nemen aan een coaching reis (uitsluitend voor vrouwen) naar het Noorden van Zweden. Ondanks het feit dat mijn nieuwsgierigheid geprikkeld was, maar ik helaas een koukleum ben, liet ik deze opportuniteit aan mij voorbij gaan. Ik weet nog dat ik mij toen de bedenking maakte dat als er ooit een dergelijke reis in een warm land zou georganiseerd worden, ik wel zou deelnemen. Begin dit jaar was het dan zover. Via de nieuwsbrief van Inge ontving ik de uitnodiging om deel te nemen aan de "leef je eigen leven inspiratiereis" naar Marokko. De timing kon niet beter zijn. Mijn relatie was na 7 jaar net afgesprongen, de balans tussen privé en werk was volledig uit evenwicht en ik had er dan ook nood aan om tot rust te komen en mij te heroriënteren. Ik schreef mij als eerste in, was razend enthousiast en telde de dagen af tot we uiteindelijk zouden vertrekken. Op reis gaan met mensen die je niet kent is niet evident maar ondanks het leeftijdsverschil klikte het van de eerste dag. Deelname aan deze reis is een unieke ervaring geworden. Indrukken opdoen van het gastvrije Marokko, ondergedompeld worden in lokale gebruiken en gewoontes werden afgewisseld met coaching oefeningen die ons dichter bij ons zelf en onze "way forward" brachten. Verbazingwekkend wat een heldere kijk je krijgt op wat je werkelijk wil als je je door je intuïtie laat leiden, je je enkel op jezelf richt en dit alles in een omgeving die je tot rust brengt en soms zelfs tot de verbeelding sprak. De diepgaande gesprekken die we voerden, de tranen die af en toe vloeiden, het voelde allemaal heel vertrouwd aan. Terug naar huis gaan was moeilijk. De week in Marokko was zo intens geweest dat afscheid nemen van het land, onze begeleiders en elkaar niet

zonder emoties gepaard ging. Thuis wachtte ook het echte werk, namelijk het omzetten van onze levensdoelen in actieplannen.

erugkijkend op de week in Marokko bezorgt mij automatisch een warm gevoel en een glimlach op mijn gezicht. Het was, om de terminologie van John Strelecky te gebruiken: met stip een museum week! Het voelt aan als een nieuwe energieke start met een duidelijk omljnd doel voor ogen.

Een dikke pluim voor Inge voor het opzetten van dit uniek concept en het subtiel sturen en coachen van ons zodat we stap na stap dichterbij onze levensdromen uitkwamen. Ook dankjewel Inge om met ons ook je eigen ervaringen te delen.

De "leef je eigen leven inspiratiereis" is dan ook een aanrader voor alle vrouwen die zichzelf dag in dag uit voorbij rennen en hun levensdromen of doelen uit het oog verloren zijn. Ik ben alvast volgend jaar opnieuw van de partij!

Wat een Leef Je Eigen Leven – Inspiratiereis oplevert

Een Leef Je Eigen Leven – Inspiratiereis als deze is een week van enthousiasme en inspiratie, vol ontdekkingen, diepgaande gesprekken, praktische oefeningen en prachtige ervaringen.

- Je doet inspiratie op over jezelf en de **richting die je uit wil**;
- **Zonder de afleiding** van onze huidige hectische wereld maak je contact met je gevoel waardoor je de mogelijkheden die in je zitten voor jezelf zal durven toelaten;
- Je deelt ervaringen en inzichten en **voelt je verbonden met gelijkgestemde vrouwen** die, net als jij, hun hart willen volgen;
- Je krijgt manieren aangereikt om **uit je kringetjes te denken**. Je leert grootser te denken, te geloven in je mogelijkheden en klaar te zijn voor de nieuwe deuren die voor je open zullen gaan.
- Je leert te luisteren naar jouw **intuïtie**, die je naar meer succes en geluk gaat leiden.
- Je krijgt technieken aangereikt om **samen te werken met het universum**, want de meest makkelijke manier om het leven te creëren dat bij je past.
- Je **gaat naar huis met bergen energie** en de handvatten om te gaan uitdrukken wie jij bent.

De workshops van deze coachingreis werden begeleid door Inge Compen



Het is mijn missie om vele duizenden vrouwen te inspireren om hun kracht en mogelijkheden te ontdekken, zodat ze kiezen voor hun DROOM. Ik geloof namelijk in de vrouwelijke waarden als stimuli voor een mooiere wereld.

In 2007 gaf ik mijn marketingjob op, enkel met het vertrouwen en de wens om mensen te gaan begeleiden. Eind van dat jaar kreeg ik een fantastische kans en startte als eigen baas. Als freelance outplacement consultant hielp ik velen met het ontdekken van wat ze écht willen en dit te vertalen naar werk dat bij hen past.

Dat er meer mogelijk is dan je denkt, bewijst het feit dat ik 9 maanden als pleegzorgbegeleider gewerkt heb, zonder te beschikken over het wettelijke diploma, maar puur op basis van mijn kwaliteiten en talenten.

Het is mijn sterkte om mensen een spiegel voor te houden en hen mee te nemen op hun tocht, ieder op haar eigen tempo en eigen manier.

Mijn werkwijze is er een van openheid, eerlijkheid, humor en een rotsvast geloof in het ontdekken van JOUW mogelijkheden.

En ik hou ervan om op tocht te gaan. Een tocht op ontdekking in een land maar ook naar de kracht in onszelf. Want ik ben er van overtuigd dat uit je dagelijkse routine in een nieuwe omgeving stappen de ideale manier is om contact te maken met je diepste wensen en onderdrukte verlangens en te bouwen aan het vertrouwen om je dromen te realiseren.

Graag ga ik met je op weg zodat jij kan ontdekken wat je écht belangrijk vindt.