

# WILD & COLD RESET ARDENNEN



WHM X REWILD



Het moderne leven wordt complexer, de digitale wereld neemt bezit van ons en het tempo neemt steeds meer toe, op het werk, maar ook privé. Het leven speelt zich steeds meer binnen af en meer dan ooit zijn we gewend aan comfort en gemak. Het lijkt wel of we vergeten waar we vandaan komen.

Want buiten zijn, bewegen, reizen en ontdekken zijn elementaire dingen die in onze natuur zitten. Het ontspant en houdt je weerbaar en fris, zowel fysiek als mentaal. Daarom brengen we je opnieuw in verbinding met de natuur, met jezelf en met anderen.



# WILD & COLD RESET ARDENNEN



WHM X REWILD



Het moderne leven wordt complexer, de digitale wereld neemt bezit van ons en het tempo neemt steeds meer toe, op het werk, maar ook privé. Het leven speelt zich steeds meer binnen af en meer dan ooit zijn we gewend aan comfort en gemak. Het lijkt wel of we vergeten waar we vandaan komen.

Want buiten zijn, bewegen, reizen en ontdekken zijn elementaire dingen die in onze natuur zitten. Het ontspant en houdt je weerbaar en fris, zowel fysiek als mentaal. Daarom brengen we je opnieuw in verbinding met de natuur, met jezelf en met anderen.





## Benadering

René Valk (certified WHM instructeur) en Bas Hillerström (WGA gecertificeerd wilderness guide) combineren best of both worlds in deze trip. In de wilde omgeving van de Ardennen zorgen we dat Wim Hof elementen en oefeningen het best tot hun recht komen.

Onszelf onderdompelen in de rivier de Ourthe, afgewisseld met mooie wandelingen en ademhalingsoefeningen. 's Avonds warmen we op rond het kampvuur en koken we grandioze maaltijden. Drie dagen lang zijn we buiten en gaan we mee in het tempo van de natuur. Actie, maar ook stilstaan. We gidsen je door een leerzame 'terug-naar-je-natuurervaring' vol met wildernisbeleving en verschillende fysieke en mentale uitdagingen – gezamenlijk als team maar ook alleen.



## Programma

Zie exacte data op de website - maximaal 14 personen

### Dag 1: Wilding in

Bij aankomst op het verzamelpunt nemen we afscheid van de telefoons en duiken we de natuur in. We zetten ons basecamp op voor de komende dagen, maken een kampvuur waarop we ons eten bereiden en genieten met elkaar van de sterren en alles wat de eerste avond brengt.

### Dag 2: Fire & Ice

We gaan aan de wandel en dompelen ons onder in het wilde leven, grijpen het avontuur aan en leren je een aantal vaardigheden om langer in de natuur te verblijven wanneer moderne voorzieningen ontbreken. Daarnaast zullen we aan de slag gaan met de eerste sessie ademhalingstechnieken en wilde (natuurlijke) ijsbaden.

### Dag 3: Breathe in, breathe out

We pakken de draad weer op en vervolgen onze "mini expeditie". Na onze tocht komen we weer aan op ons basecamp en bereiden we ons weer voor op een zachte landing in de "samenleving".

## Thema en niveaus

Het thema van de deze reis is Wild Reset. Off the grid, gestript van onnatuurlijke prikkels en het alledaagse entertainmentcircus, creëren we een setting om de waan van de dag los te laten. Een waan waarin we nog wel eens vergeten dat we een schepsel zijn van de natuur en geen technologisch gefabriceerd product.

De ingangseis voor deze trip is een gezond lichaam en een open houding.

Fysiek ●●●○

Cultuur ●○○○

Avontuur ●●●○

Comfort ●○○○

Wildlife ●○○○

Vaardigheden ●●○○



# Materiaal en uitrusting

**Voor een optimale ervaring neem je de volgende spullen mee, in december zal het koud (en wellicht nat) zijn, dus houd hier rekening mee!**

- Rugtas
- Wandelschoenen categorie A of A/B (waterdicht of waterdichte sokken)
- Wandelkleding en sokken (merinowol)
- Waterdichte jas en broek
- Buff / muts / pet
- Zwemkleding
- Extra warme en droge kleding
- Donsjas of warme jas (laagjes) en handschoenen
- Slaapzak (geschikt voor koudere temperaturen), slaapmat, kussen
- Hoofdlamp met accu of reservebatterijen
- 2 liter drinkcapaciteit (thermosfles/bidon/drinkzak/ softflasks)
- Kampeerbestek
- Beker / mok (dop thermosfles)
- Persoonlijke EHBO-kit inclusief blarenpleisters en sporttape
- Basis toiletartikelen, toiletpapier en persoonlijke medicatie
- Eventueel regencover voor de buitenkant van je rugzak
- Vuilniszak en waterdichte zakken voor je spullen
- Paspoort, bankpas en verzekeringspas
- Telefoon met headphone/oortjes

## TIP!

Mocht je de juiste outdoorspullen willen aanschaffen of huren, dan kun je daarvoor bij Rewild terecht. Op reis met Rewild betekent aantrekkelijke tarieven.









## Kosten

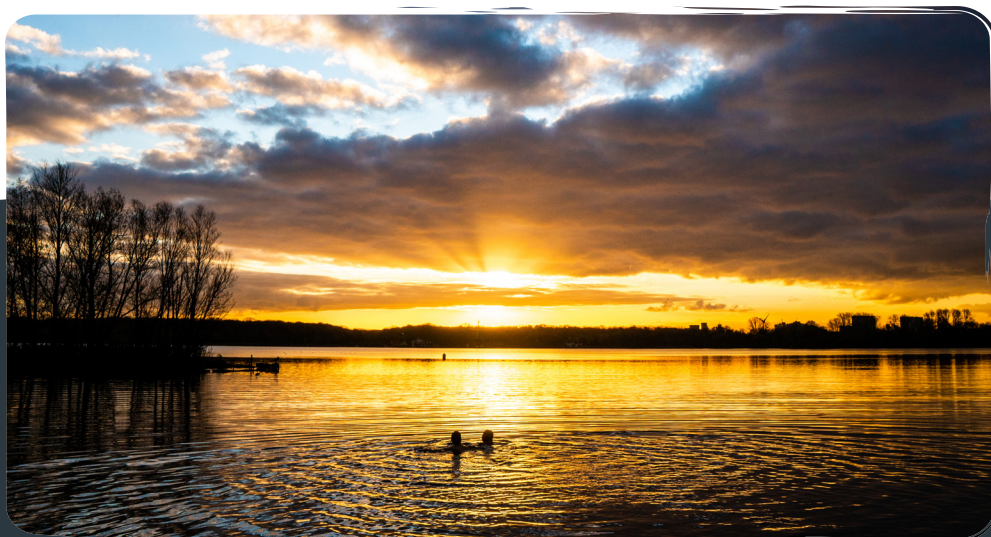
De kosten voor deze reis zijn €450,- per persoon. Dit is inclusief:

- Twee overnachtingen in een blokhut
- Gebruik outdoor gear
- Vegetarisch ontbijt, lunch en diner voor alle dagen
- Ijsbaden en Wim Hof methode
- NatuurlijkSportief buitensportsessies
- Wilderniseducatie & workshops bij het kampvuur
- 2 gidsen

Niet inbegrepen zijn je vervoer naar en van het startpunt en een reisverzekering.

## Verzekering

Om deel te kunnen nemen aan Rewild reizen moet je verzekerd zijn voor activiteiten in bergachtig gebied buiten de gebaande paden. Je kunt hiervoor informeren bij je huidige verzekering of een reisverzekering afsluiten bij de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging.



## Voorwaarden deelname aan Rewild reizen

Door deel te nemen aan een Rewild-reis, accepteer je de algemene reisvoorwaarden, zoals te vinden onderaan de website. De annuleringsvoorwaarden staan hier ook in uitgelegd.



Bezoek [re-wild.nl](https://re-wild.nl) voor meer reizen!