

# Hemelvaart Pelgrimage met Marjan Hulshof

Geheel verzorgde 5 daagse pelgrimage in stilte over het Hilligenpad met Hemelvaart  
9 tot en met 13 mei



Graag online aanmelden:  
[www.zwanenhof.nl](http://www.zwanenhof.nl)

[onder de knop pelgrimages]

## Datum en kosten

- Woe 9 mei t/m zondag 13 mei.  
Vanaf 8.30 inchecken mogelijk
- Locatie, De Zwanenhof. We nemen elke dag een lunchpakket mee
- Dagelijks vervoer naar het beginpunt en terug naar De Zwanenhof
- Min 6 max 10
- Prijs 635,- incl. btw, ontbijt, lunchpakket, diner, overnachtingen, vervoer en boekingskosten
- Excl. drankjes en andere persoonlijke uitgaven

## Opties

- Voor- of naovernachting 70,- incl pelgrimsmaaltijd
- Pelgrimsmaaltijd op laatste dag 17,50

Wandelen in stilte brengt ons terug bij het totaal aanwezig zijn, bij het leven in het nu, bij elke stap die we zetten. Het pad verandert telkens en je voeten raken de aarde intens. Hierdoor worden we minder afgeleid door onze gedachten. Zo wandelen maakt dat je 'wortel schiet', stevigheid voelt, ontspant en ... het maakt blij!

(Vol)ledig genieten van de ervaring van het wandelen....we lopen natuurlijk altijd, maar meestal lijkt het meer op rennen. Soms worden onze stappen zwaarder door onze angst, zorg of spanning. Wanneer we aandachtig wandelen dan creëert elke stap een frisse golf van vrede, vreugde en harmonie. Onze bestemming is het hier en nu!

We hebben stilte nodig om contact te houden met onszelf en stilte maakt dat we aandacht geven aan wat zich aandient en dat kunnen ook wezenlijke vragen in ons bestaan zijn.

## Hoe ziet het programma er uit

Dag 1 - woensdag 9 mei | Vertrek om 10.00 uur\* vanaf De Zwanenhof. De wandeling start vanaf Hof Espelo. Voor het avondeten houden we een bijeenkomst van 45 minuten om je ervaring, je vragen etc met de groep te delen. Voor wie wil is er 's avonds yoga.

Dag 2 - donderdag 10 mei, Hemelvaart | Vertrek om 6.00 uur vanaf De Zwanenhof. We wandelen vanaf Oldenzaal. Voor het avondeten houden we een bijeenkomst om je ervaring, je vragen etc met de groep te delen. Voor wie wil is er 's avonds yoga.

Dag 3 - vrijdag 11 mei | Voor wie wil is er om 7.00 uur yoga. We vertrekken om 9.00 uur vanaf De Zwanenhof en lopen vanaf Ootmarsum. Voor het avondeten is er wederom een groepsbijeenkomst en na het avondeten voor wie wil yoga.

Dag 4: - zaterdag 12 mei | Voor wie wil is er om 7.00 uur yoga. We vertrekken om 9.00 uur vanaf De Zwanenhof en gaan wandelen vanuit Tubbergen. Voor het avondeten de groepsbijeenkomst en na het avondeten voor wie wil yoga met eindontspanning.

Dag 5 - zondag 13 mei | We vertrekken vanaf 9.00 uur vanaf De Zwanenhof en wandelen vanuit Saasveld. We eindigen op De Zwanenhof met een evaluatie.

## Begeleiding

Deze 5 daagse wordt begeleid door Marjan Hulshof (1961). Zij is professioneel trainer en coach en begeleidt al jaren groepen en individuen in organisaties en bedrijven. Daarnaast is zij ook yogadocent en mindfulness trainer.

*Een goede basisconditie is nodig, we lopen gemiddeld 20 km per dag en ca 5 km per uur. Onderweg draag je alleen je eigen dagrugzakje mee met je eigen waterfles.*

*Voor wie wil kan 's ochtends en 's avonds mee doen met yoga en meditatie.*