



ONTDEK

BELEEF

ERVAAR

# ZWERF OVER DE VELUWE

Wandelingen - Steptochten - Zwerf weekenden

BEKIK HET  
AANBOD IN  
DEZE FOLDER  
en/of online!



ONDERWEG ZIJN IS THUISKOMEN BIJ JEZELF

[WWW.BENONDERWEG.NL](http://WWW.BENONDERWEG.NL)

# WANDELREIZEN

In Nederland en internationaal

De wandel en inspiratie reizen, groepsreizen en toch ook individueel.

U loopt overdag in eigen tempo, ontmoet elkaar bij de lunch en komt samen in de overnachtingsplaats. Met max. 12 deelnemers, inspiratie vind u in de natuur, ontmoetingen en gesprekken.

Deze wandelreizen brengen u naar onder andere:

## Pelgrimsreis Camino Portuges

Porto naar Santiago de Compostela.

individuele groepreis over de Camiño Portugees, vanuit Porto in Portugal naar Santiago Compostela, op basis overnachting en ontbijt. Over de Portugese binnenland route naar Santiago de Compostela. De overnachtingen zijn in herbergen en pensions. Overdag loopt u op eigen ritme en tempo naar de volgende slaapplek. Na een afwisselende wandeldag kunt u genieten van een heerlijke terras met tapas en een avondmaaltijd, meestal bereid met lokale producten.



## Ontmoeting met Luther en Bach, Duitsland

Leipzig naar Eisenach

De weg van Leipzig naar Eisenach is een wandelroute vol verhalen en geschiedenis. Grote namen komen we tegen: Johann Sebastiaan Bach, Maarten Luther en de dichters Goethe en Schiller, maar ook de recente geschiedenis van het concentratiekamp Buchenwald. Zeven dagen zijn we op pad, zonder vooraf precies te weten waar we slapen. Ook dat is pelgrimeren. We gaan met een personenbus naar Leipzig.



## Spirituele driehoek, Brabant

Vessem, via Bergeijk naar Postel

De start is op pelgrimshoeve Kafernaüm in Vessem en gaan daarna 3 dagen aan de wandel. Op dag 2 naar de Norbertijnen abdij Postel in het Belgische Mol. Dag 3 wandelen we naar oecumenische leefgemeenschap de Hooge Berkt in Bergeijk. En op dag 4 terug naar Vessem. Vier inspirerende dagen door het prachtige Brabantse landschap in Nederland en België. Een afwisselende pelgrimswandeling. (Uw bagage wordt vervoerd).



# STEPTOCHTEN

Kris kras over de veluwe

Steppen is gezond

Wist u dat steppen niet alleen leuk is, maar ook heel gezond?

En bovendien voor alle leeftijden.

Steppen is in eerste instantie natuurlijk vooral leuk.

Lekker in de buitenlucht genieten van de omgeving,

Het is genieten op je step.



Maar steppen is ook zeer gezond. Zowel geestelijk als lichamelijk.

Steeds meer mensen werken aan hun conditie of proberen het gewicht op peil te krijgen en te houden. Zonder goede begeleiding kan dit dan ook voor veel problemen zorgen. Bij hardlopen bijvoorbeeld komen zeer vaak blessures voor. Steppen biedt hier vaak de oplossing.

Steppen is nagenoeg blessurevrij. Steppen gaat namelijk in een vloeiende beweging. Er komt veel minder druk op je gewrichten zoals knieën, enkels en bekken dan bij hardlopen. Hierdoor is steppen ook geschikt voor jong en oud. Je kunt gemakkelijk zelf bepalen hoe intensief je wilt steppen. Lekker in een rustig tempo touren, of juist lekker sprintjes trekken. Gewoon even een half uurtje lekker in de buitenlucht genieten van de omgeving, of juist de competitie aangaan in wedstrijden. Het kan allemaal.

# WEEKENDEN

zwerfend over de Veluwe

Je echt midden in de natuur voelen van de prachtige en verrassende Veluwe, wie wil dat niet?!

Zwerven door het landschap van Heide, Zandverstuiving en oneindige bossen, alleen of samen met familie/vrienden. Onverwachte ontmoeting met wild op de Veluwe, de kans daarop zit er dik in. Het avontuur afsluiten met maaltijd en bijvoorbeeld overnachten in een hangmat/tent.



Samen verdwalen en zwerven over de Veluwe, Nederlands grootste aan een geschakeld natuurgebied.

## Oog in oog

Er is niets zo heerlijk als 's morgens in alle vroegte door het bos te zwerven, deelgenoot te zijn van die ontwakende natuur, met alle geuren en geluiden die daarbij horen, dat is echt iets bijzonders. Dat is zo puur, ook al heb je dit al ontelbare keren meegemaakt, daar krijg je als 'buitenman' nooit genoeg van.

En als je dan ook nog plotseling, als het eerste zonlicht tussen de bomen en struiken door schijnt, 'oog in oog' kom te staan met een schitterende reebok, dan kan zo'n ochtend al niet meer stuk.



## ONTDEK – BELEEF – ERVAAR – DE VELUWE

Wandelen, doe je stap voor stap, de ene voet voor de andere. Net als je adem, in en uit. Je gedachten mogen voorbij komen, daarna komen er weer andere. Het is dus een vorm van mindfulness. Het brengt je meer in contact met jezelf. Thuiskomen bij jezelf, de weg naar rust en evenwicht. Zo draagt het bij aan je persoonlijke groei.



## WANDELINGEN

Dag wandelingen – zwerven over de Veluwe

Ongeveer 18km lopen over de Veluwe en genieten van de bossen – heide – zandverstuivingen

Gewoon lekker lopen, met ieders zijn verhaal. Onderweg kunnen onderwerpen zijn de camino naar Santiago, of andere wandelingen/tochten. Na deze periode van binnen zijn, in de zomer, zijn we blij als de dieren die weer naar buiten mogen.



We starten elke dag wandeling om 10.30uur tot ongeveer 16.00uur.

- \* honden mits kort aangelijnd welkom.
- \* bijdrage in onkosten € 7,50 inclusief koffie/thee bij de start.
- \* start op een leuke locatie en goed bereikbaar.

Vooraf even aanmelden via [info@benonderweg.nl](mailto:info@benonderweg.nl) of via de contactpagina klik hier

Planning: zie voor data in de maanden juli/augustus

<https://www.benonderweg.nl/dagwandelingen-zwerftochten-veluwe/> of scan de onderstaande QR-code **v**



**Uitgebreidere informatie over alle reizen is  
te vinden op [www.benonderweg.nl](http://www.benonderweg.nl)  
of via het scannen van de QR code**

tel: +31 (0) 6 12141231



**ONDERWEG ZIJN IS THUISKOMEN BIJ JEZELF**

**WWW.BENONDERWEG.NL**