

*Het gaat niet om veranderen maar  
om het vinden van nieuwe wegen*

# Terug naar de kern

TIJD VOOR DE VOLGENDE STAP

| Alpi Orobie  
Lombardije, Italië

| Leiderschapsreizen  
KoopenBakker



**KOOPENBAKKER**  
COACHING & TRAINING



# Alpi Orobie Lombardije, Italië

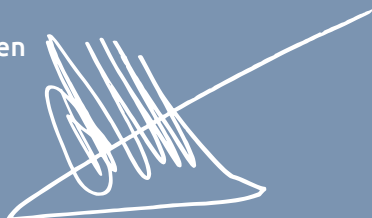
We gaan een leiderschapsreis maken in de bergen. We gaan wandelen in de Alpi Orobie gelegen in het noorden van Italië vlak boven Bergamo. Het is hooggebergte met toppen rond de 3.000 meter. De hutten liggen tussen de 1.400 en 2.100 meter. Het gebied wordt gekenmerkt door goede wandelpaden, een grote diversiteit aan landschappen en gastvrije Italianen.

Elke dag wandelen, goede gesprekken, stilte, natuur, bergen, coaching en goed eten. Het leiderschapsprogramma heeft elke dag een nieuw thema. Elke dag een nieuw perspectief om je te bezinnen. Het gaat naast begrijpen vooral om inzichten, rust en verlangens te voelen. Om vervolgens het geleerde mee te nemen in je dagelijks leven.

Het leiderschapsprogramma bestaat uit vaste thema's om in jezelf af te dalen. Naast theorie, ervaringsgerichte oefeningen en vragen, wordt tijdens de reis per deelnemer gekeken wat hem of haar specifiek helpt. Leidraad is dat we je automatismen en patronen ontrafelen. In die ontrafeling voel je nieuwe manieren om met de wereld om te gaan en om nieuwe stappen te maken.

De combinatie van bergen, aangedragen informatie, ervaringsgerichte oefeningen en wandelen zorgt ervoor dat je bij jezelf komt. Kracht, rust, dichtbij je hart en vrijheid zijn dingen waarnaar we op zoek zijn. Je hoeft niet te veranderen. Je bent op zoek naar nieuwe wegen. Om je verlangen meer in de wereld te zetten en dicht bij jezelf te blijven en bewuster te leven.

Norbert Koopen



# 5-daagse coachingsreis in de bergen



*“De reis was onvergetelijk. Prachtige omgeving, schitterende bergen, passen en goed begaanbare paden. Dit gebied is een verborgen schat in de Alpen.”*

Ellen | Bestuurder – Directeur

*“Norbert is een warme, persoonlijke coach die zich helemaal geeft om de deelnemers verder te helpen en snel vertrouwen en veiligheid weet te creëren. Hij heeft een bijzondere reis uitgestippeld en ik zal deze ervaring nooit vergeten.”*

Stefan | Leraar


## Praktische informatie

We verzamelen in Bergamo. Vanaf die locatie vertrekken we naar de start van de bergwandeling.

### Kosten

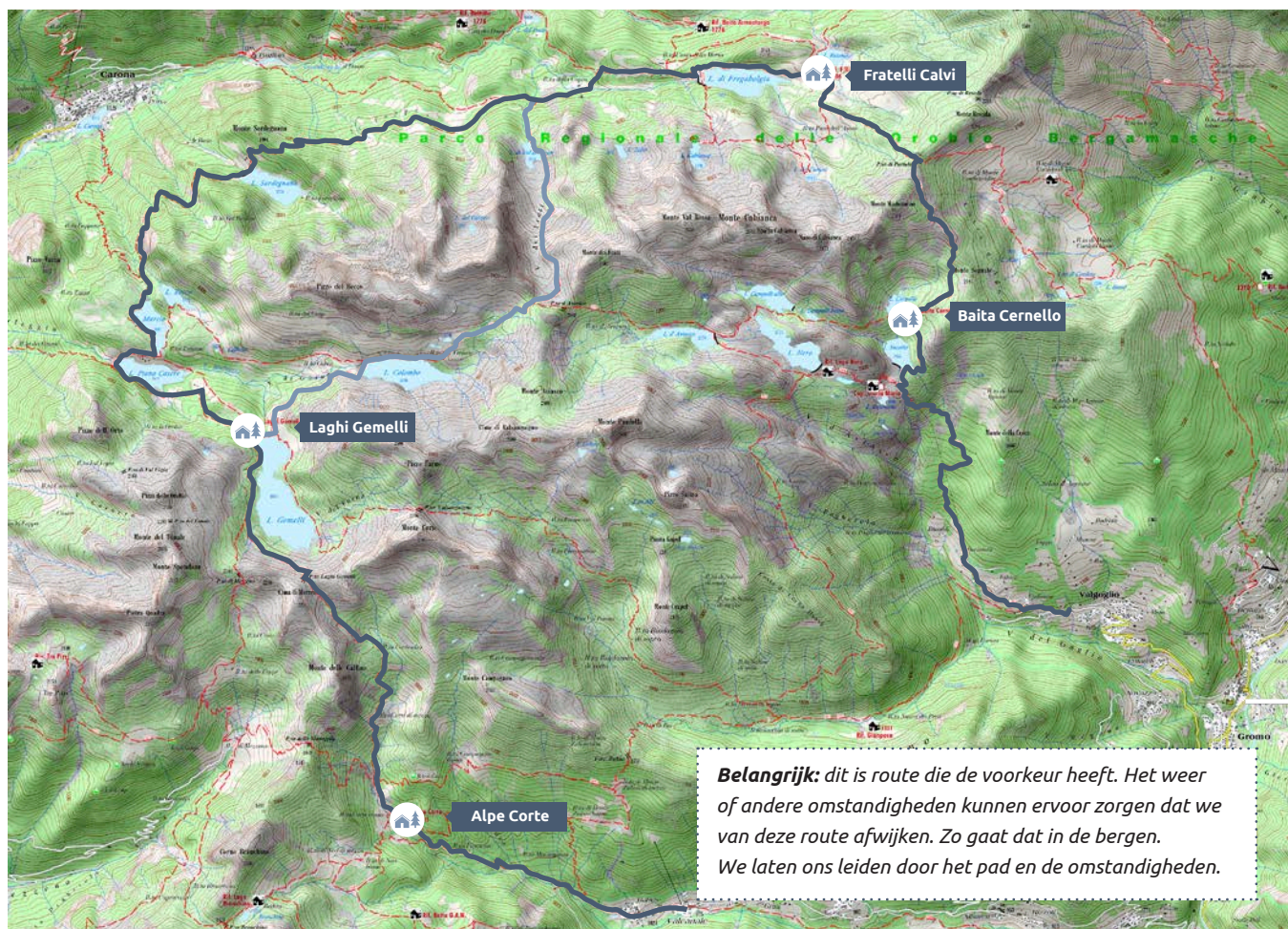
De kosten van de reis bedragen € 2.950 excl. btw.\* Inbegrepen zijn de 5 overnachtingen, het diner en het ontbijt. We maken gebruik van 'rifugi'. Het zal eenvoudig en goed zijn. Zoals dat hoort in de bergen. We gaan terug naar de kern.

Een inschrijving is pas definitief na een intakegesprek. Op de reis zijn de Algemene Voorwaarden KoopenBakker van toepassing.

Op  [www.koopenbakker.nl](http://www.koopenbakker.nl) kun je je aanmelden voor de reis of een kennismakingsgesprek aanvragen.

Transfers in Italië kunnen op verzoek worden verzorgd.

\* De kosten zijn mogelijk aftrekbaar van de belasting. Informeer daarnaar bij je accountant/adviseur.





Dag 1

## Start Sentiero delle Orobie

We starten in Bergamo in Noord-Italië. Dit gebied is makkelijk te bereiken via het vliegveld van Milaan (Linate of Malpensa) of die bij Bergamo (Orio al Serio). Ten noorden van Bergamo in Valcanale begint de belangrijkste wandelroute in dit bergmassief: de Sentiero delle Orobie. We wandelen in ruim een uur naar de eerste hut.

Thema

## Talenten, vaardigheden en capaciteiten

Een groot deel van je talenten krijg je mee in je genen, maar een nog groter deel krijg je mee in je opvoeding. We gaan kijken welke talenten, vaardigheden en capaciteiten jij daar hebt opgedaan en hoe je die nu in de praktijk brengt. We bekijken die kwaliteiten en kijken wat jij daar te leren hebt.

Dag 2

## Rifugio Alpe Corte – Rifugio Laghi Gemelli

We verlaten rifugio Alpe Corte en lopen dan langzaam naar de bergpas Passo di Gemelli. Die steken we over. Onder ons hebben we prachtig zicht op Laghi Gemelli: het tweelingenmeer. Even verder staat de rifugio te lonken. Daar ontmoeten we Maurizio en Stefano. Huttenwaarden die om hun gastvrijheid en het goede eten bekend staan.

Thema

## Levensstrategie

Met behulp van je talenten, vaardigheden, capaciteiten en gebeurtenissen heb je een levensstrategie ontwikkeld. Deze levensstrategie brengt je ver in het leven. Maar die strategie heeft ook nadelen. We gaan de strategie wat rijker en voller maken. Door die bewustwording gaan we rustiger, krachtiger en meer in vrijheid te leven.

*“Ik gun een ieder te mogen ervaren wat niet met woorden is te beschrijven.*

*Reiziger, wees niet bang, volg je hart en loop mee met Norbert.*

*Dit is de weg!*

*Met waardering, respect en dankbaarheid.”*

Kees | Architect



Dag 3

## Rifugio Laghi Gemelli – Rifugio Calvi

We hebben vandaag twee mogelijkheden. We gaan onderlangs met weinig hoogteverschil naar Rifugio Calvi. Aan de linkerkzijde hebben we dan een fantastisch uitzicht op het dal. Of we kiezen ervoor om te klimmen met de kans op steenbokken en gemsen. Via stuwmeren en Passo di Valsecca bereiken we dan Rifugio Calvi.

Thema

## Wensen en verlangens

We dragen (on)bewust veel dingen mee, daar zijn we de afgelopen dagen steeds meer achtergekomen. Het zijn zaken die ons tegenhouden, beklemmen of beperken. We gaan deze dag afstand nemen van deze beperkende zaken. Het bijzondere is dat in het creëren van de afstand ruimte ontstaat voor nieuwe dromen, wensen en verlangens. De eerste tekenen van die verlangens worden op dit moment in de reis vaak zichtbaar. Een prachtig moment.

Dag 4

## Rifugio Calvi – Baita Cernello

Via passo Portula lopen we over een prachtige en 'luchtige' pas naar Baita Cernello. We dalen langzaam af uit het hooggebergte met een prachtig atmosferisch perspectief. Deze kleine hut, gerund door vrijwilligers, biedt uitzicht op een klein stuwmeer. Gezellig, gastvrij en eenvoudig. Traditie is het, om een duik te nemen in het ijskoude meer achter de hut.

Thema

## Je verlangens concretiseren

We hebben enkele van je verlangens te pakken. Vaak is dat al heel concreet en soms is het een diep vaag gevoel. Vandaag gaan we kijken hoe we dit verder kunnen vormgeven en concretiseren. We laten onze gedachten de vrije loop, zijn creatief en bouwen luchtkastelen. We dromen groot en veel. Waar zou je hart van gaan springen? En wanneer ben jij in rust met jezelf en ervaar je kracht?

*“De bergtocht heb ik als heel helend en zuiverend ervaren, zowel voor de geest als voor het lichaam. Het coachingsprogramma, de oefeningen en het samenzijn met de anderen maakte het een perfecte inwaartse en uitwaartse reis, die ik niet snel zal vergeten.”*

Marco | Business Development Director





Dag 5

## Baita Cernello – Valgoglio

We dalen af langs kleine stuwmeren. Aan de rechterkant onder Lago Nero passeren we een grote waterval. Via de elektriciteitscentrale dalen we vervolgens af naar Valgoglio alwaar we in een herberg met zicht op de boomrijke flanken de reis en training afsluiten.

Thema

## Defensiemechanismen en hulpbronnen

We gaan met kleine stappen kijken hoe we ons ontdekte verlangen in de wereld kunnen zetten. We onderzoeken onze defensiemechanismen, valkuilen en boren hulpbronnen aan die ons kracht en rust geven om het verlangen mee te nemen naar huis. We integreren het geleerde en geven onszelf instrumenten om het vast te houden in de 'echte' wereld.

### Waar slapen we?

We slapen in echte berghutten. Deze 'rifugi' zijn eenvoudig en goed. In elke hut is een douche aanwezig en het eten is heerlijk. We slapen meestal met zijn vieren op een kamer en soms met meer. Zo gaat dat in hutten. Dat hoort nu eenmaal bij de bergen. Delen, eenvoud en samenzijn is belangrijk.

### Welke spullen moeten we meenemen?

Bij inschrijving ontvangt elke deelnemer een paklijst met verplichte spullen en eventuele extra's. En bij het intakegesprek wordt iedereen geïnformeerd en geïnstrueerd over wat hem of haar te wachten staat. We gaan goed voorbereid op reis! Heb je vragen? Neem dan gerust contact op.

### Wat vragen we van jou?

Naast het feit dat we prachtige intensieve bergtocht tegemoet gaan, staat persoonlijk leiderschap door beweging en stilte centraal. De ervaring leert dat wandelen met een groep in de natuur je transformeert. En dat stimuleren we door een leiderschapsprogramma op maat. Op fundamentele wijze draagt deze tocht bij aan je persoonlijke ontwikkeling.

Om die reden vragen we je na te denken. We willen dat je een vraag meeneemt. Wil je een patroon doorbreken? Wil je een verlangen geconcretiseerd hebben? Wil je je bezinnen? Wil je meer in kracht en rust leven? Wil je meer vrijheid ervaren? Wil je bewuster leven? Het hoeft nog zeker niet uitgewerkt te zijn, tijdens de reis wordt het steeds duidelijker.





## Interesse?

Bekijk de filmimpressie of vraag een vrijblijvend gesprek aan.

 [koopbakker.nl/filmimpressie-ao](https://koopbakker.nl/filmimpressie-ao)

Bellen met +31 (0)35 203 19 21 kan ook.

## Hoe ziet een normale dag er uit?

De dag zal voor een groot deel bestaan uit het wandelen in de bergen. Tegelijkertijd maken we een reis naar binnen. Jij bepaalt wat je aangaat. Jij bepaalt hoe ver je gaat. Jij bepaalt wat je deelt. Jij hebt de leiding over jouw reis.

## Algemene indeling van de dag

1. Ontbijt en gezamenlijke kick-off van het thema van de dag met informatie, vragen en hand-outs.
2. Wandelen met vragen en het thema van de dag in je achterhoofd (tussen de 3 à 6 uur per dag).
3. Aankomst volgende plek.
4. Ruimte om op te frissen, aantekeningen te maken, individuele coachingsgesprekken, ervaringsgerichte oefeningen en vrije tijd.
5. Delen van de ervaringen in de groep.
6. Diner.

## Wat maakt deze reis nu uniek?

Dit gebied in Italië is bij de toeristen onbekend. Het leven lijkt er te hebben stilgestaan. Het leiderschapsprogramma, de ervaringsgerichte oefeningen, het op maat gerichte coachen in combinatie met natuur, beweging en de stilte zorgt dat je echt bij jezelf komt. Het nodigt je uit om te bezinnen en om nieuwe dingen in de wereld te zetten.

De informatie en de oefeningen zorgen dat je inzichten krijgt die je voelt. Zoals Lao Tse al zei:

*“Ik kan het je vertellen, maar dan waait het door je heen. Je kan het begrijpen en dan weet je het morgen nog. Maar als ik het je laat voelen dan weet je het de rest van je leven.”*

Het wandelen zorgt dat de dingen kunnen landen in jezelf. Als je wandelt heb je namelijk een groter bereik in je hersenen.

## Achtergrond over wandelen in de Alpi Orobie en de route?

Als je een gevoel wilt krijgen bij deze bergen en dit gebied kun je het boek 'De acht bergen' van Paolo Cognetti lezen. De sfeer in dit boek doet denken aan dit gebied.

 [De acht bergen](#)

 [Kaart Alpi Orobie](#)

## Welke zaken dien jij te regelen?

Allereerst dien je een redelijke conditie te hebben. We wandelen 3 tot 6 uur per dag met een kleine rugzak. Iedereen met goed ingewandelde schoenen en een beetje doorzettingsvermogen kan meedoen. Daarnaast dient eenieder een reisverzekering te hebben. Dat is verplicht.

*“Ik gun het ieder mens om zon en schaduw in zichzelf te ontmoeten in de schoonheid en geborgenheid van het landschap en de groep. De oprechte, sterke en liefdevolle leiding van Norbert als gids verdient mijn aanbeveling.”*

Lydia | HR-manager – Trainer

## Wie is de gids en coach?

Je wordt meegenomen door Norbert Koopen, eigenaar van KoopenBakker Coaching & Training. Al meer dan 20 jaar organiseert hij bergtochten en andere outdooractiviteiten in de Alpi Orobie.

Iemand bij wie het reizen in het bloed zit. Als expeditiebeklimmer, avonturier, hiker en toerfietser heeft hij veel gezien. Tijdens deze avonturen leerde hij over leiderschap, navigeren in lastige omstandigheden, over wat het vraagt om steeds je eigen pad te vinden.

Als senior manager in het bedrijfsleven en de publieke sector leerde hij verborgen potentieel van medewerkers bloot te leggen en dat vertrouwen en kwetsbaarheid hand in hand gaan bij het creëren van verbinding en krachtige lerende groepen. In die tijd heeft hij zich intensief beziggehouden met veranderingen van organisaties, teams en medewerkers.

Als coach en trainer is hij gespecialiseerd in het ontfaan van patronen en automatiseren. Hij wil altijd ontdekken en vindt het fijn om je te begeleiden op je innerlijke reis. Als geen ander weet hij dat jij de beste gids bent om je eigen pad te lopen. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Hij helpt je graag mee zoeken naar de volgende stap en nieuwe wegen.

### Vragen of aanmelden

Wil je van gedachte wisselen over of aanmelden voor deze coachingsreis? Aarzel dan niet om contact op te nemen.

 [koopenbakker.nl/interesse](https://www.koopenbakker.nl/interesse)

Mailen naar [info@koopenbakker.nl](mailto:info@koopenbakker.nl) of bellen met +31 (0)35 203 19 21 kan natuurlijk ook.

*“Het is elke keer weer spannend om met mensen op reis te gaan. Wat ligt daar verscholen in de diepte en wat is daar te halen?”*

 [Meer over Norbert Koopen](#)





**Leiderschapsreizen · KoopenBakker**  
**Alpi Orobic · Lombardia, Italië**

Norbert Koopen  
KoopenBakker Coaching & Training

Thierensweg 23 · 1411 EW Naarden  
info@koopbakker.nl  
+31 (0)35 203 19 21