



Vitasága

# Vitasága jaaropleiding.

Sluit je aan op het grote levensritme, volg je intuïtie en ontdek jouw schitterende licht.



# Vitasága | Jaaropleiding.

01

Inhoud

Waar gaat deze magische jaarreis  
precies over?

02

Praktisch

Hoeveel lesdagen zijn er en waar ga  
je op pad?

03

Begeleiding

Maak kennis met jouw  
begeleider in dit programma.

04

Kosten

Wat is jouw investering en wat  
ontvang je daarvoor?

“Deze prachtige reis in en met mezelf, gesteund door de groep van gelijkgestemden, heeft me zoveel gebracht – niet alleen heb ik mezelf vanuit mijn onderbewustzijn heel anders leren kennen, ik kan mezelf nu ook liefdevoller begeleiden.”

Neeltje Bakker



# Inhoud

---

## 01

Dit jaar gaat over jou. Over wat jij nodig hebt om helemaal te kunnen zijn wie je werkelijk bent. Om volledig tot bloei te komen. Je intuïtie te durven volgen, samen te werken met je dagelijkse leven, met je lichaam als je belangrijkste gids, met de natuur als bondgenoot van je ziel en met het oeroude levensritme als jouw heilige kompas.

Voor wie? Dit jaar is voor jou als je duidelijk voelt dat de tijd is aangebroken om het leven anders te gaan leven. Bewuster, in verbinding met jezelf en met de natuur. Je wilt hier nu daadwerkelijk een start mee maken, je bent er al een tijdje mee gestart, of je hebt er juist de moed (nog) niet voor. Je bent op zoek naar veilige begeleiding, inspiratie en liefdevolle bevestiging in dit proces. Ook als je je geblokkeerd of belemmerd voelt om jouw eigen pad te gaan, is dit jaar voor jou. Of als je jouw stralende licht nog niet kent of er misschien bang voor bent, waardoor je dat wat jou ten diepste vervult niet met de wereld durft te delen.

Het programma van deze bijzondere reis wordt bepaald door het grote levensritme en de 8 jaarfeesten van onze verre voorouders. Dit ritme helpt je om jezelf stapje voor stapje (nog) beter te leren kennen en onvoorwaardelijk van jezelf te leren houden. Je herinnert je gaandeweg steeds meer over jouw zielsbestemming hier op Aarde, over wat je in dit leven wilt helen en over het schitterende licht dat je hier wilt laten schijnen.

Vitasága | Jaaropleiding.





---

Je gaat in een kleine groep van gelijkgestemden op reis om:

- je tempo te verlagen, stil te worden en letterlijk afstand te nemen met de hulp van de natuur;
- de verbinding met je aangeboren wijsheid te herstellen en meer ruimte te maken voor je intuïtie;
- je dagelijkse leven te leren kennen als leraar: gebeurtenissen, situaties en ontmoetingen te duiden als belangrijke boodschappen/boodschappers op je pad;
- je lichaam (nog beter) te leren kennen en te waarderen als de belangrijkste gids in je leven;
- planten als begeleiders te leren kennen en je te openen voor hun helende kracht;
- te luisteren naar de natuur en wat ze je via de planten, dieren, elementen en windrichtingen te vertellen heeft;
- de kwaliteiten van de 4 elementen en windrichtingen te leren (her)kennen in jezelf;
- te leren werken met het levenswiel als oeroud en levend kompas;
- magie een prominentere plaats in je dagelijkse leven te geven.

# Praktisch

---

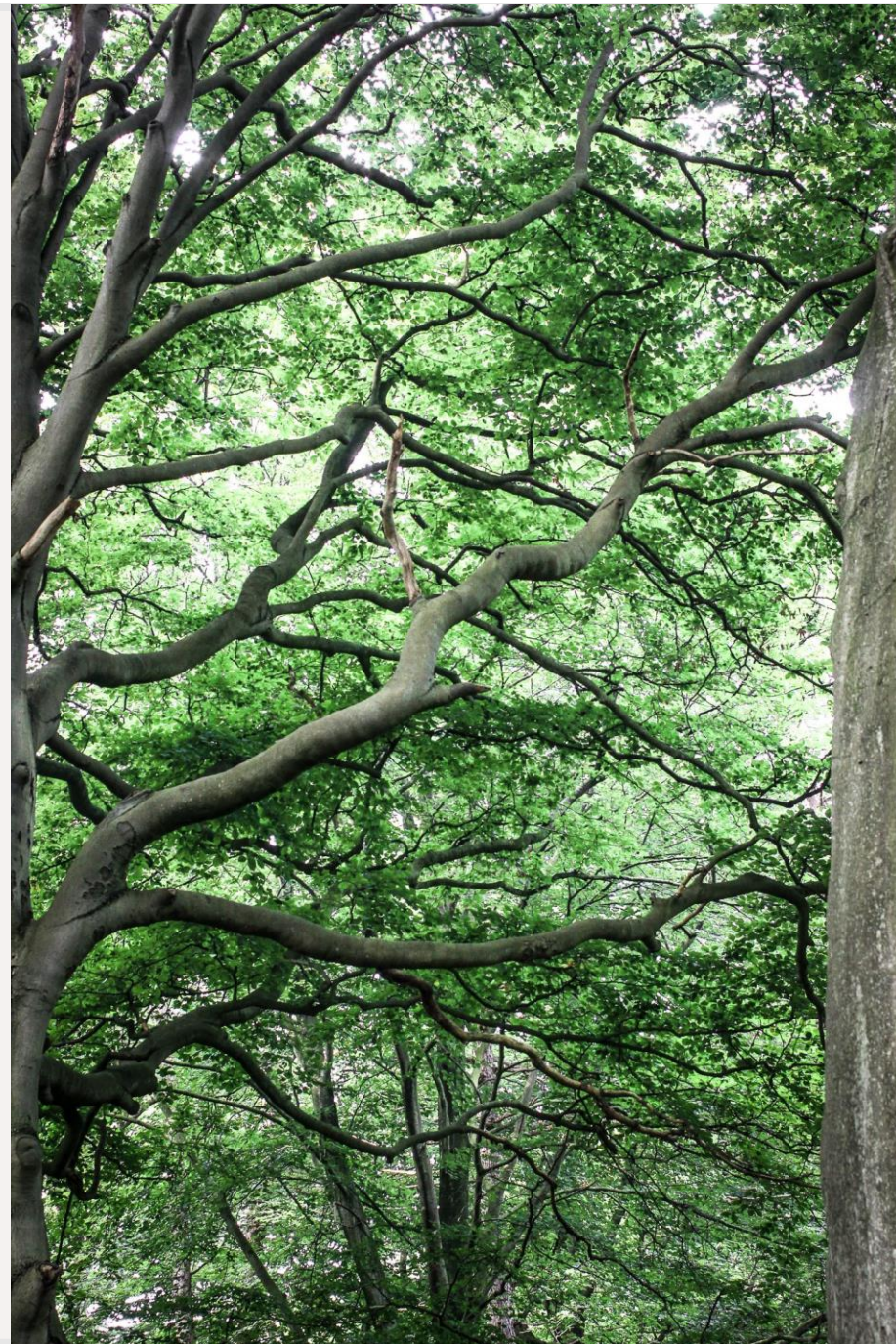
## 02

De opleiding bestaat uit 8 lesdagen. De studiebelasting tussen de lesdagen door is persoonlijk en volgt jouw behoefte. Hoe gemotiveerder je bent om de lesstof in de praktijk te brengen, hoe meer effect je zult ervaren in je dagelijks leven. Gemiddeld besteed je tussen de 12 en 20 uur per week aan de opleiding – en dus aan jouw innerlijke werk -, inclusief de bezoeken aan de natuur in jouw buurt.

De locaties spelen een belangrijke rol omdat we bewust contact zoeken met de ziel van de natuurgebieden en er ook mee samenwerken. We zijn te gast op een eeuwenoud landgoed met een rijke historie en een ongerept en beschermd duingebied. Beide locaties zijn in Wassenaar en ook per OV te bereiken: vanaf het NS station respectievelijk de bushalte circa 20 minuten wandelen. De exacte locatie en praktische informatie ontvang je na je aanmelding.

### Belangrijk

- Omdat we in dit jaar werken met innerlijke reizen, geleide visualisaties, ceremonies en rituelen, ontraden wij diegenen die lijden aan psychoses om deel te nemen.
- Volg dit jaar alleen als je zeker weet dat je er voldoende tijd en ruimte voor vrij kunt maken.



## Editie 2024 - 2025

Bijeenkomst	Groep
	Vrijdag
	<i>Registratie geopend</i>
1. Mabon	4 oktober 2024
2. Samhain	8 november 2024
3. Midwinter / Yule	20 december 2024
4. Imbolc	31 januari 2025
5. Ostara	28 maart 2025
6. Beltane	9 mei 2025
7. Midwinter / Litha	27 juni 2025
8. Lammas	29 augustus 2025

- 
- Elke lesdag begint om 10 uur (verzamelen om 9.45 uur) en eindigt rond 16 uur. Enkele lesdagen kunnen wat eerder of later eindigen dan hier aangegeven.
  - We werken in een kleine groep van maximaal 8 deelnemers, omdat we persoonlijke aandacht en een vertrouwelijke sfeer belangrijk vinden.
  - We werken buiten, in het bos en in de duinen. Het hele jaar door. De lesdagen gaan alleen bij noodweer niet door (zie ook de *Algemene Voorwaarden* op de site). Zorg dus voor goede en warme outdoor-kleding, waaronder stevige schoenen of -laarzen en een rugzak/tas en plaid/deken/handdoek.
  - Iedere lesdag ontvang je een heerlijke vegan lunch van *Hof van Duivenvoorde* in Voorschoten (biologische desembroodjes met wisselend vegan beleg van seizoensgroenten & kruiden, appelsap en een stuk fruit).
  - Het definitieve lesprogramma met de literatuurlijst ontvang je twee weken voor aanvang van de opleiding.
  - Gedurende het jaar ontvang je soms ook persoonlijke tips voor boeken, in lijn met de thematiek van de betreffende lesdag en/of je eigen persoonlijke ontwikkeling.





“Vroeger vond ik de donkere helft van het jaar vreselijk, maar deze opleiding heeft me laten ervaren dat het juist deze energie van de windrichtingen West en Noord is, die ik nodig heb om de hectiek in mijn dagelijkse leven aan te kunnen.”

Marian van der Heiden



# Begeleiding

---

## 03

Je wordt begeleid door Natascha Boudewijn, oprichter van Vitasága en de Shinrin Yoku Academy – de oudste school voor bosbaden in Nederland en België. In haar begeleiding neemt Natascha je mee buiten tijd en ruimte, waardoor je alles wat er speelt in je dagelijkse leven - voor even - achter je kunt laten. De begeleiding van Natascha is gericht op de antwoorden die zich in het onderbewuste bevinden.

Ze werkt daartoe nauw samen met de ziel van het natuurgebied en met alles wat daar leeft: met name planten zijn geliefde gidsen. Maar ook dieren, de vier elementen en windrichtingen, het jaar- en maanritme zijn vaste begeleiders. Natascha werkt graag met de Crowley Tarot en met geboortehoroscopen, in het bijzonder vanwege de invloed van de elementen daarin.

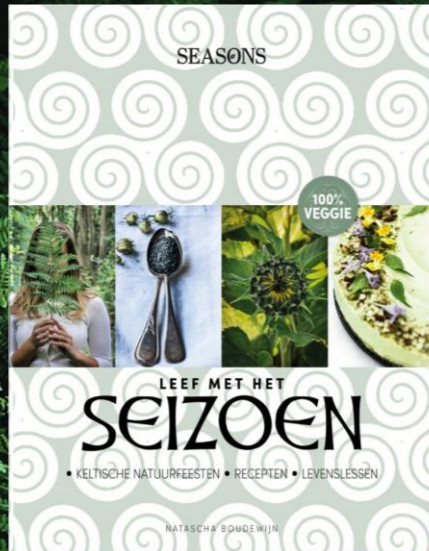
Natascha neemt de groep in alle rust mee, zodat ieder zich veilig en geborgen kan voelen om te kunnen zijn wie zij/hij/hen is. Zo ontstaat er ruimte voor alles wat zich wil onvouwen en wat gezien wil worden.

Meer informatie over Natascha's achtergrond vind je in het interview op de website.

Vitasága | Jaaropleiding.



# 04 Wat je ontvangt



- 8 lesdagen door Natascha Boudewijn – auteur, oprichter van Vitasága en de Shinrin Yoku Academy;
- twee inspirerende leslocaties met een bijzondere energie;
- het leven als liefdevolle leraar gaan ervaren en je lichaam als je belangrijkste gids
- masterclass ‘*Het Levensritme*’ en ‘*Mini-quest*’;
- werken met inheemse kruiden, bomen en struiken, wegwijs ceremonies, rituelen en spirituele gidsen, geleide visualisaties en innerlijke reizen;
- na afloop van elke lesdag *Inspiratie voor thuis* om het geleerde in de praktijk te brengen;
- Natascha’s inspirerende boek *Leef met het seizoen* en het door haar samengestelde e-book ‘*De Jaarcyclus*’;
- jaarabonnement op *Vruchtbare Aarde magazine*;
- werken in een kleine en hechte groep van gelijkgestemden;
- lesprogramma inclusief literatuurlijst (persoonlijke aanbevelingen worden op maat gedeeld);
- 8 heerlijke vegan lunches van *Hof van Duivenvoorde* in Voorschoten;
- een aantal lesdagen thee, bereid van inheemse kruiden, bomen en struiken + gezonde *sweet bites*;
- 10% korting op de individuele begeleiding bij Vitasága;
- Afsluiting met een door Sophie Pluim geïllustreerd certificaat.

# Kosten

---

## 04

De prijs voor de Vitasága jaaropleiding bedraagt € 2.095,-\*). Het is mogelijk om in twee termijnen te betalen\*\*).

\*) deze prijs geldt voor de editie 2024 – 2025 en is exclusief 21% btw voor zzp-ers en bedrijven. Betaal je als particulier? Dan is dit bedrag inclusief btw.

\*\*\*) Wie in termijnen wil betalen, betaalt de eerste termijn – de helft van het totaalbedrag – meteen bij aanmelding, om de plaats definitief te reserveren. De tweede termijn wordt in augustus in rekening gebracht, vlak voor de start van de opleiding in oktober. De administratiekosten voor gespreide betaling bedragen € 80,-.

Vitasága | Jaaropleiding.



“Dit jaar nam mij mee in de wereld van magie en heling.  
Ik ervaar dit nu ook in mijn dagelijkse leven en werk.”

Jeannet Boender



# Meedoen?

---

Voel jij een verlangen om dit pad te gaan?

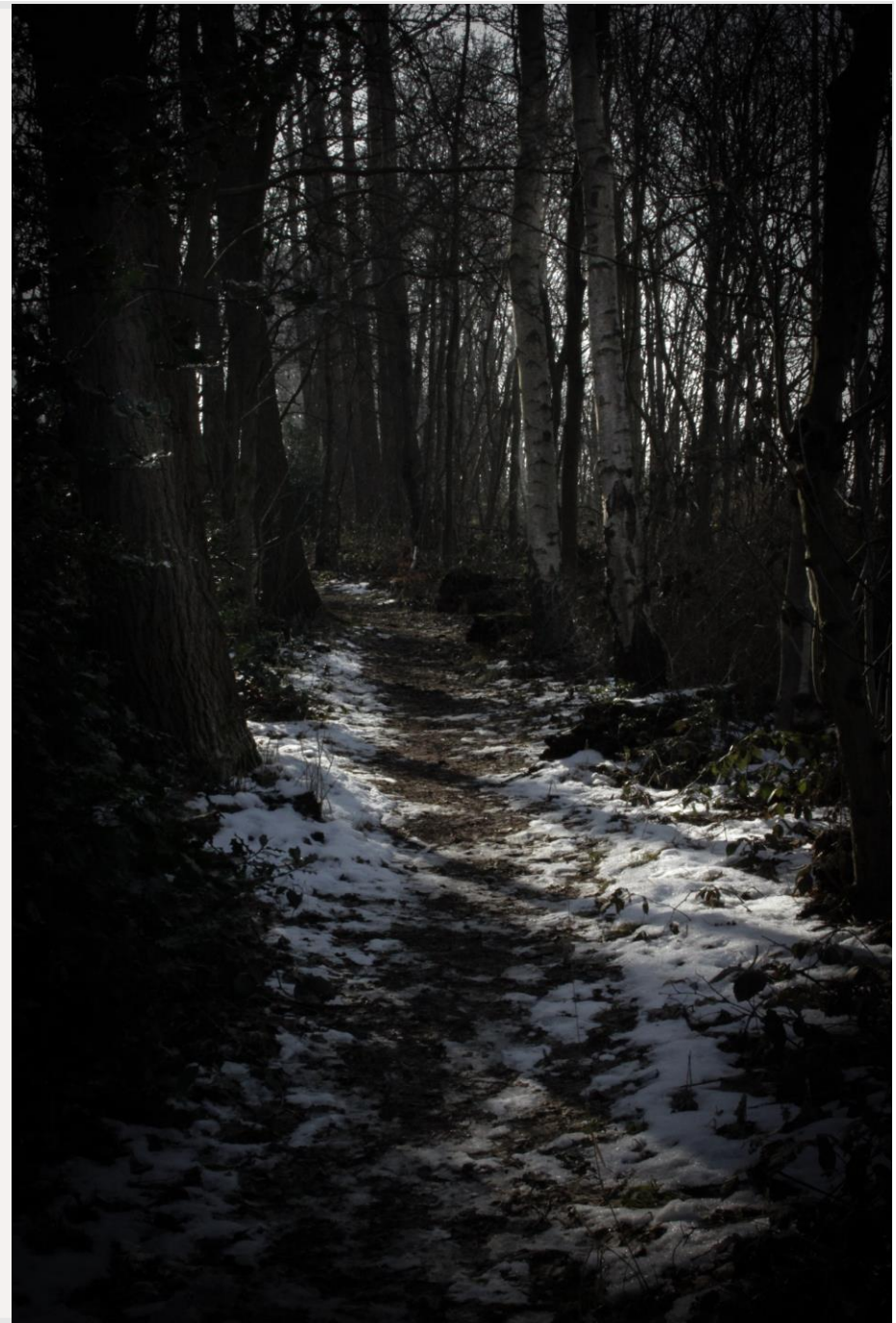
Je bent van harte welkom als je:


- bereid bent je te openen voor je onderbewuste en in staat bent om voldoende tijd en ruimte vrij te maken voor dit jaar. Niet alleen voor de lesdagen, maar ook om zelf de natuur in te gaan en om te oefenen met het dagelijkse leven als leraar tussen de lesdagen door;
- bereid bent uit je hoofd te komen en je hart te openen voor de magie in de natuur en in je dagelijkse leven;
- je je telefoon gedurende de lesdagen uit wilt en kunt zetten;
- gedurende circa 6 uur in een traag tempo kunt wandelen, staan of zitten. We lopen niet zozeer heel veel kilometers, maar we staan vaak stil en zitten met enige regelmaat op de grond. Ook zijn we te gast in de duinen, waar soms wat licht klimwerk vereist is.

*De natuur is altijd mooi en heilzaam, de lesdagen gaan dus met regen ook gewoon door. Alleen bij noodweer (code oranje of rood) wordt de sessie geannuleerd. Je wordt daarover uiterlijk één dag vooraf per mail geïnformeerd. Zie ook onze Algemene Voorwaarden.*

Je bent van harte welkom om je [via deze link](#) aan te melden voor dit bijzondere jaar.

Vitasága | Jaaropleiding.



A landscape photograph showing a hill with a small tower on top. The tower has a dark, conical roof and a small flag on top. The hill is covered in dense, dark green trees. In the foreground, there is a grassy field with a wooden fence. The sky is overcast and grey. The overall mood is quiet and somewhat somber.

Het is niet toegestaan om de inhoud van deze brochure over te nemen in eigen publicaties, online en offline. Het copyright ligt bij Vitasága in de persoon van Natascha Boudewijn.