



De natuur als bron van heling en inspiratie

Wandelretraite Kreta

Van 10 tot 18 april 2026

Als de bergen, de rivieren, de bomen, de stenen en de dieren konden spreken, wat zouden ze je dan vertellen? Welke inspiratie biedt de natuur? Wat kunnen we leren van de natuur?

Tijdens deze unieke wandelretraite in de vorm van een rondreis over het oostelijke deel van het eiland Kreta ga je op ontdekkingstocht in indrukwekkende natuur en in jezelf. Je maakt een diepgaande en onvergetelijke reis, door te verstillen, je te verwonderen, te vertragen, door het pad onder je voeten te voelen, de aarde te ruiken, de zon, de wind en de regen op je huid te voelen. Het wandelen – veelal in stilte – langs eeuwenoude paden brengt je in dieper contact met jouw ‘ware natuur’ en de stem van je hart. Het Kretenzische landschap spiegelt wat je bezig houdt en schenkt je verrassende antwoorden en nieuwe inzichten. Elke wandeling biedt je een kans om te vertragen, te reflecteren en te voelen wat écht belangrijk voor je is. Je kunt op een diepe laag ontspannen, loslaten, weer opladen en *ervaren dat we als mens natuur zijn, dat we er deel van uitmaken en er niet los van staan.*



Een pad naar binnen in de buitenwereld

Onder begeleiding van Ineke Schaper, ervaren (natuur)coach en bewustzijnstrainer, ga je op pad met een kleine groep natuurliefhebbers (minimaal 4, maximaal 7).

We maken afwisselende wandelingen in sprookjesachtige natuur, deels in stilte. Eenvoudige, ervaringsgerichte (mindfulness) oefeningen tijdens de wandelingen ondersteunen en stimuleren je innerlijke proces. Naast ruimte om stil en op jezelf te zijn, is er gelegenheid om te delen en om je ervaringen en inzichten te verdiepen tijdens een meditatie, visualisatie of andere activiteit.



Voor wie

Ben je op zoek naar antwoorden op vragen waarvoor de natuur als spiegel kan dienen?

Zou je de stem van je intuïtie via de natuur op een eenvoudige wijze willen leren horen of beter verstaan?

Wil je je balans (her)vinden in je dagelijks leven en frisse energie krijgen?

Ben je benieuwd hoe je meer synchroniciteit kunt ervaren in je leven?

Of verlang je eenvoudig naar meer ontspanning en sta je open voor meditatieve en aardende ervaringen in de natuur?

Dan is deze bijzondere wandelretraite op Kreta een fantastisch cadeau aan jezelf.





Wat kun je verwachten deze dagen

Verblijf

We verblijven op drie verschillende plaatsen in rustige, sfeervolle accommodaties, ver weg van toeristische drukte. Diner en - in de meeste gevallen - ontbijt zijn bij het arrangement inbegrepen. Lunchen doen we onderweg, met een lunchpakket dat je meegenomen hebt van het hotel of hebt gekocht. Soms zullen we onderweg lunchen in een restaurant langs de route.

Wandelingen

De wandelingen overdag zijn niet bijzonder zwaar. We wandelen in een rustig tempo, nemen voldoende rustpauzes en lopen over – meestal onverharde - goed begaanbare paden. Wel is het van belang dat je goed ter been bent en over een redelijk goede conditie beschikt.

De duur en de lengte van de wandelingen varieert, evenals de hoogteverschillen. We lopen vrijwel de hele tijd bergafwaarts. Op één wandeling na is het hoogteverschil tussen de 250 en 300 meter.

In een normaal tempo duren de wandelingen niet meer dan 3 uur. Wij doen er langer over, nemen ruim tijd om te vertragen, te pauzeren, stil te staan bij een bijzondere plek of voor een oefening. Op deze manier krijg je alle gelegenheid om het landschap op je in te laten werken, te verstillen en in een ritme van 'doen' naar 'zijn' te komen.

Vervoer

We hebben een busje met chauffeur tot onze beschikking. Hij zorgt voor het vervoer van de ene naar de andere accommodatie, het bagagevervoer en het vervoer naar en van de wandelroutes.

Programma

De wandelingen die hieronder genoemd worden als onderdeel van het programma zijn zorgvuldig samengesteld en voorbereid in samenwerking met een ervaren, lokale bergwandeldgids. Dit neemt niet weg dat onvoorziene (weers)omstandigheden aanleiding kunnen zijn om ter plekke het programma aan te passen.

Dag 1 - Aankomst in Mirtos

Met een zelf te boeken vlucht van Transavia kom je aan op het vliegveld van Heraklion, waar een busje op je wacht om je naar de accommodatie in Mirtos te brengen. Na het inchecken 's avonds kun je uitrusten van de reis, iets eten of drinken en mogelijk nog een eerste rondwandeling maken door het dorp.



Dag 2 - Mindful in de natuur

Riza – Mournies – Mirtos

De herdersnederzetting Riza, gelegen boven Mirtos, is het startpunt van de eerste wandeling. Over grindwegen gaat het tussen olijfgaarden en door gedeeltelijk bergachtig landschap gemoedelijk bergafwaarts, met een mooi uitzicht op de zuidkust en de Libische Zee.

Onderweg zal een aantal eenvoudige mindfulness oefeningen je helpen om meer en meer in het moment te komen.



Dag 3 - Verstillen



Anatoli

Het prachtige landschap in de omgeving van Anatoli is in het voorjaar ideaal om te wandelen. Alles bloeit, inclusief enkele zeldzame wilde bloemen, en de uitzichten aan beide kanten van het eiland maken deze tocht tot een waar genot. We lopen het grootste deel van deze dag in stilte. Een paar eenvoudige bewustzijnsoefeningen nodigen je uit om tijdens de wandeling nog meer naar binnen te gaan en contact te maken met de stem van je hart.

Dag 4 - Naar Palekastro

Na het ontbijt vertrekken we richting de oostkust. Na een rit van ongeveer 2 uur met een pauze in Makri Gialos voor een kop koffie of thee aan de promenade, checken we in bij de accommodatie in Palekastro. De rest van de dag kun je naar eigen behoefte invullen. Je kunt in en om het hotel blijven en tijd nemen om verder te verstillen, schrijven, lezen, het dorp verkennen of er op uit trekken in de nabije omgeving.



Dag 5 - Loslaten



Vallei der Doden in Zakros

Ten zuiden van Palekastro ligt Zakros, iets lager aan de kust is de kleine nederzetting Kato Zakros te vinden, waarvan de oorsprong teruggaat tot de Minoïsche periode. Het paleis van Zakros is een belangrijke archeologische vindplaats. Vanuit het hoofddorp leidt de weg, deels over een rotsachtig pad in een zeer idyllische omgeving, door de kloof naar de zee. Onderweg helpt een aantal eenvoudige oefeningen je om alles wat je niet langer nodig hebt los te laten.

Dag 6 - Opnieuw beginnen

Sitia

In de buurt van Sitia leidt een pad door een zeer weinig bezochte kloof richting de noordkust. De indrukwekkende witte rotsformaties zijn uniek. Het pad voert door een deels weelderige vegetatie. Onderweg maken we een stop bij een authentieke taverne aan de haven. Onderweg krijg je oefeningen aangereikt die je ondersteunen om nieuwe stappen te gaan zetten vanuit vertrouwen in en overgave aan je eigen, natuurlijke levensritme.



Dag 7 - Naar Mochlos

De rit naar Mochlos boven de noordkust is landschappelijk erg mooi. Onderweg maken we een stop bij het dorp Mirsini voor een mooie rondwandeling door een oude, grotendeels verlaten wijngaard. Dit bijzondere landschap bestaat uit een mix van gecultiveerd land en natuurlijk gegroeide maquis, struiken en bomen die vooral op rotsachtige bodem groeien. Het uitzicht rijkt hier tot aan de andere kant van de grote Mirabellobaai.



Dag 8 - Dankbaarheid, het leven vieren

Kavousi – eeuwenoude olijfbboom

De afsluitingstocht is echt indrukwekkend. We lopen over een oud, geplaveid ezelpad boven een diepe kloof en bezoeken vandaag een oude olijfbboom die veel verhalen te vertellen heeft. Na een pauze in zijn schaduw dalen we via een ander pad weer af naar het dorp Kavousi. Onderweg krijg je een aantal oefeningen aangeboden die gericht zijn op het ervaren van dankbaarheid en de verbinding met anderen en de wereld om je heen.



Dag 9 - Terugreis naar Nederland

Met het busje word je weer naar het vliegveld in Heraklion gebracht om van daaruit terug te vliegen naar Schiphol.

Na afloop

Bij thuiskomst kun je niet alleen terugkijken op een fantastische wandelreis. Je hebt ook een nieuw perspectief op wie je bent, op je leven en/of je relaties, je werk/andere bezigheden. Het stelt je in staat om lichter te leven, moeitelozer, met meer plezier en nieuwe inspiratie.

Begeleiding en organisatie

Ineke Schaper woont in Nijmegen, samen met haar man, Martin Bos. In het begeleiden van een wandelretraite komt alle ervaring die Ineke in de loop van haar leven heeft opgedaan met het begeleiden, trainen en coachen van mensen op het gebied van bewustwording en spiritualiteit bij elkaar. De natuur is daarbij haar grootste inspiratiebron.

Ineke is auteur van het boek 'Doen vanuit Zijn, baan je eigen weg in het veld van onbegrensde mogelijkheden'. Dit boek vormde de basis voor haar werk als loopbaan- en wandelcoach. Zij heeft 15 jaar een succesvolle, eigen praktijk gehad op dit gebied. Ineke heeft ruime ervaring met het begeleiden van struintochten, stiltewandelingen en wandelretraites. Niets geeft haar meer voldoening dan mensen meenemen op 'een pad naar binnen in de buitenwereld'.



Aan deze wandelretraite werken ook mee

Martin Bos doet een groot deel van de administratie, zorgt voor het vervoer tijdens de retraite en levert hand- en spandiensten.

Angela Sturmayer, gediplomeerd bergwandeligids. Angela woont in Mirtos, en werkt op Kreta als wandeligids:
www.walkingdimension.com

Sylvie Steiner, manager van een bureau voor toerisme in Mirtos, bemiddelt bij de verhuur van accommodaties en auto's.

Praktische informatie

Deze reis bestaat uit :

- Transfers van en naar het vliegveld in Heraklion
- Transfer van Mirtos naar Palekastro
- Transfer van Palekastro naar Mochlos
- Zes wandeldagen
- Acht overnachtingen in hotel of appartement:
 - ◇ 3 overnachtingen in Villa Mertiza in Mirtos, incl. ontbijt en diner
 - ◇ 3 overnachtingen in House Margot in Palekastro, incl. diner
 - ◇ 2 overnachtingen in Hotel Mochlos in Mochlos, incl. ontbijt en diner

Wanneer

De heen- en terugreis met een vlucht van Transavia zijn op 10 resp. 18 april 2026. Je boekt zelf je vliegreis.

Op 10 april vertrek je om 16:20 vanaf Schiphol. De terugvlucht op 18 april is om 11:45 vanaf Heraklion.

Weer

Het weer op Kreta in april is perfect om te wandelen. Het is nog niet te heet, 's ochtends kan het wat frisser zijn, net als 's avonds. Overdag is de temperatuur gemiddeld ongeveer 19 graden. Na wat lichte bewolking of nevel in de ochtenden is de hemel overdag meestal onbewolkt en helder. Het wandelen op Kreta is altijd heerlijk en voedend, of het nu regent, hard waait of de zon schijnt. Slecht weer is een relatief begrip en hoeft geen belemmering te zijn als je er op gekleed bent. De retraite gaat dus door onder alle weersomstandigheden, behalve bij extreem weer. In dat geval ontvang je tijdig bericht.



Wat neem je mee

Het is raadzaam om stevige, waterdichte bergwandelschoenen en gemakkelijke kleding te dragen. Zorg voor warme, isolerende (thermo)kleding in laagjes, zodat je je naar believen meer en minder warm kunt kleden en voor goede regenkleding. Wat je verder nodig hebt: een zonnebril, zonnebrandcrème en lippenbalsem met uv-bescherming, een (zonne)pet of klep, goede (inklapbare) wandelstokken. Ook een goede dagrugzak is onontbeerlijk, evenals een royale waterfles. Op een smartphone kun je de gpx-tracks van de wandelingen downloaden. Vergeet ook niet een goede reis-/ ongevallenz verzekering af te sluiten.

Kosten Wandelretraite Kreta, april 2026

Onderstaande bedragen zijn per persoon

Inclusief 8 overnachtingen, halfpension, transfers en 6-daagse wandelretraite
1-persoonskamer / - appartement € 1745 (op basis van beschikbaarheid)

2-persoonskamer/ - appartement € 1495 (per persoon)

Exclusief de vliegreis op 10 april met Transavia van Schiphol naar Heraklion en weer terug op 18 april.

Inschrijving

Inschrijving is onder voorbehoud dat de retraite nog niet volgeboekt is. Het minimum aantal deelnemers is 4, het maximum is 7. Het aantal plaatsen is dus beperkt, aarzel niet als je van plan bent om je in te schrijven.

Aanmelden kan via het contactformulier op www.wandelretraite.com.

Je ontvangt dan een inschrijfformulier en nadere informatie.

Vragen

Wil je graag mee maar heb je nog vragen?

Stuur een mailtje naar: inekeschaper@gmail.com

