



**Je keert hier niet terug
naar wie je was.**

Je neemt jezelf vollediger
mee naar wat komt.



**Full Circle
De reis**



SACRED. GEAARD. VRIJ.

Voor wie is dit?

Jij bent bewust, gevoelig en capabel. Je hebt innerlijk werk gedaan. Je weet wat niet meer klopt. Maar iets houdt je nog net klein.

Je blijft cirkelen.

Je voelt: ik ben er bijna, maar ik leef het nog niet volledig. De pijn zit niet in tekort, maar in uitstel van wat al rijp is.

Je herkent jezelf in:

- Ik wil niet nóg iets begrijpen, ik wil het leven.
- Ik wil keuzes maken zonder mezelf te overtuigen.
- Ik wil stoppen met cirkelen en bewegen.
- Ik wil niet langer wachten tot het veilig voelt.
- Ik wil volledig aanwezig zijn in mijn eigen leven.
- Ik wil mezelf niet langer uitstellen.

Dit is jouw plek als je voelt:

***Niet meer zoeken naar de volgende stap,
maar stoppen met jezelf
tegenhouden in deze.***

***"Word iemand die zijn
volgende stap niet hoeft
te bedenken,
maar laat ontstaan;
zonder te forceren,
zonder te fixen,
zonder jezelf voorbij te
lopen."***

Full Circle is geen programma. Geen traject.

Het is een veld.

Vijf dagen in de Dolomieten, op 2283 meter hoogte, in een van de mooiste berglandschappen van Europa – de Rosengarten-groep rondom de Rotwand.

Hier staat niets in de weg. Geen verplichtingen, geen rollen, geen dagelijkse ruis. Alleen de berg. Alleen jij. Alleen wat werkelijk is.

De eerste twee nachten slaap je op de berghut op 2283 meter. Ruw, eenvoudig, dicht op de natuur.

Daarna daal je af naar het dal en check je in bij Hotel Engel Gourmet & Spa in Welschnofen. Precies op het moment dat het veld open is gegaan, geef je jezelf rust en ruimte om te landen.

Eerst voelen – dan integreren.
Eerst de berg – dan de zachtheid.
Dat is geen contrast.
Dat is de bedoeling.





Full Circle is geen programma. Het is een veld.

Een 5-daagse berginitiatie met een vaste structuur en een levende kern. De methode Triangulation draagt elke dag, met Presence, Sensation en Direction als rode draad.

Presence – Blijven staan Aanwezig blijven in je lichaam, ook wanneer het spannend wordt. Niet weggaan, niet verdoven, maar blijven staan in wat er is.

Sensation – Niets op afstand houden Voelen wat er werkelijk speelt, zonder het te analyseren of op te lossen. Spanning toelaten, signalen serieus nemen, jezelf volledig ontmoeten.

Direction – Bewegen zonder forceren Vanuit presence en sensation wordt zichtbaar wat de eerstvolgende kloppende stap is. Niet bedacht, maar ontstaan.

Wat er binnen die structuur ontstaat, is niet te plannen. Dat hangt af van de groep, de berg, het moment. De energie die ontstaat wanneer mensen samen zijn op deze plek, die kan ik alleen daar faciliteren. Niet van tevoren, niet op afstand.

Ik verander niets aan jou.

Ik faciliteer het veld waarin jij jezelf niet langer kunt bypassen.

Niet omdat ik je push. Maar omdat de omstandigheden zo zijn dat wat waar is, niet langer genegeerd kan worden.

Wat je van jezelf vraagt

Je doet mee aan alle dagen, dat is de bewuste keuze die je maakt als je ja zegt.

Er is ruimte voor je eigen tempo. Geen schoolse verwachtingen, geen prestaties, geen bewijzen.

*De berg vraagt aanwezigheid. Dat is genoeg.
Het kan niet anders dan dat er iets gaat gebeuren.
Wat dat is, ontstaat daar.*





Het programma dag voor dag

Het dagschema is een bedding, geen agenda. De berg en het veld bepalen mee.

DAG 1 • 24 JUNI • BERGLUCHT **Landen • Luisteren • Aankomen**

Je vertrekt om 13.00 uur bij het dalstation van de gondelbaan in Vigo di Fassa. Via Ciampedie wandelen we omhoog naar de Roda di Vaëlhütte (2283m). (Zorg dat je geluncht hebt).

Onderweg: het veld openen, landen, het nieuwe ritme voelen. Lucht is het element van vandaag.

17.00 (max.) aankomst op de hut & inchecken

18.00 Gezamenlijk avondeten
avond Kennismaking, goodiebag uitdelen, uitzicht op de Piz Boè, optionele korte klim naar uitkijkpunt

DAG 2 • 25 JUNI • OUTDOOR VIBE **Presence • Lichaam • Hier en Nu**

Hele dag op de berg. Het lichaam wordt aangesproken om te voelen dat je HIER bent, nu. Aardend, grondend, zak dieper.

De route (Roda di Vael – Passo del Soffion of een eenvoudigere variant) bepalen we de dag ervoor op basis van het veld en de groep.

7.30 Gezamenlijk ontbijt, verzamelen met dagrugzak

9.00 Vertrek wandeling · adem, stilte, yoga en de eerste presence-oefeningen onderweg

12.00 Lunch (lunchpakket mee)

14.30 Triangulation Ritueel & Sharing Circle, hike, stilte, journaling in de bergen

18.00 Avondeten

19.30 Samen zijn onder het portaal van de Rotwand

22.00 Hüttenruhe





Het programma dag voor dag

DAG 3 · 26 JUNI · KOMPAS **Sensation · Keuze · Vertrouwen**

Veranderdag. Het portaal van de rauwe natuur en de berghut wordt ingewisseld voor ruimte en luxe. Kies vandaag bewust voor jezelf.

Bold moves. Durf te gaan. We wandelen terug naar Vigo di Fassa en verplaatsen naar Hotel Engel, Gourmet & Spa Resort in Welschnofen.

7.30 Ontbijt & check-out hut
8.30 Yoga & adem · focus op sensation
9.00 Vertrek wandeling naar Vigo di Fassa · stilte en sharing bij Direction

15.00 Aankomst dal · taxi/eigen auto naar Welschnofen & checkin
18.00 Gezamenlijk avondeten

DAG 4 · 27 JUNI · ZACHTE KRACHT **Integratie · Ritueel · Liefde**

Er is ruimte en rust, blijft het ook? Hier is zachte kracht voor nodig. Geen vastklampen, maar een nieuwe opening. Vandaag ritueel, bloemen, water, intenties en een liefdesbrief aan jezelf.

9.30 Triangulation · adem & beweging
11.00 Ruimte voor landing, stilte, relaxation

12.30 Gezamenlijke lunch
14.00 Ritueel, bloemen · water · intenties · sharing · liefdesbrief aan jezelf

DAG 5 · 28 JUNI · FIRE & ICE **Direction · Afronding · De nieuwe jij**

Tegenpolen naast elkaar. Luchtig & sterk. Wild & wijs. We bewegen nog één keer samen in het collectieve veld dat is ontstaan, met spel, plezier en verhalen. En dan sluiten we samen af. Hands & hearts.

8.30 Ontbijt & check-out + inpakken
10.00 Laatste samenkomst · outdoor challenge · afronding in de groep
12.00 Afscheid · veilige reis naar huis





Wat deelnemers vaak willen weten

"Is dit ook iets voor mij als ik nog nooit in de bergen heb gewandeld?"

De bergen vragen geen ervaring, ze vragen aanwezigheid. Zolang je 3 uur aaneengesloten kunt lopen in Nederland, tredzeker bent en vrij van hoogtevrees, ben je welkom. De rest leer je onderweg.

"Wat als ik al zoveel innerlijk werk heb gedaan, is dit dan niet hetzelfde als wat ik al ken?"

Juist dan is dit jouw plek. Niet voor nóg een tool of nóg een doorbraak, maar voor integratie. Voor het laten landen van alles wat je al weet, maar nog niet volledig leeft. Dit is geen beginpunt. Het is een aankomst.

"Mijn leven is nog niet helemaal op orde, is dit dan wel het juiste moment?"

De onrust in je werk, je wonen, je financiën — dat is zelden het probleem zelf. Het is vaak het signaal. Het veld van Full Circle ondersteunt precies die beweging: van cirkelen naar bewegen, van uitstel naar een stap die klopt. Je hoeft niet eerst klaar te zijn.

"Mag ik ook komen als ik nog niet precies weet wat mijn volgende stap is?"

Dat is geen reden om te wachten — dat is de reden om te komen. Helderheid ontstaat niet in je hoofd. Ze ontstaat wanneer je lichaam de ruimte krijgt om te spreken. Het veld doet de rest.

"Ik twijfel of ik dit fysiek aankan, hoe intensief is het echt?"

De bergen vragen iets van je lichaam, en dat is precies de bedoeling. Dag 2 is de meest uitdagende wandeldag, technisch matig, ongeveer 3 uur lopen. De andere dagen zijn rustiger van tempo. Het veld past zich aan de groep aan. Jij wordt gedragen: door de natuur, door de groep, door het ritme dat we samen zetten.





Praktische informatie

Inbegrepen

- 5 dagen dagprogramma
- 4 overnachtingen (2× berghut · 2× hotel)
- 4× volpension (ontbijt, lunch, diner)
- 1× gondel Vigo di Fassa[®] Ciampedie
- Bus/taxi Vigo di Fassa – Welschnofen
- Whatsappgroepje zodra je aangemeld bent
- Goodiebag - incl. journal & Zielskaartenset 'Ziel van de Berg'

Niet inbegrepen

- Heen- en terugreis
- Drinkjes & extra snacks
- Reis- en annuleringsverzekering
- Wandelmateriaal (zie paklijst)
- Privékamer op hut/hotel (meerprijs, op aanvraag - wees op tijd)
- Extra dagen individuele huttentocht (op aanvraag)

PAKLIJST – FULL CIRCLE

Schoenen & kleding

Hoge wandelschoenen (ingelopen – géén gladde sneakers) – Wandelsokken – Wandelbroek (geen spijkerbroek) – Thermolaag / lange onderbroek – Merino/technisch shirt, lang & kort – Extra lagen: bodywarmer / puffjacket – Hardshell (regenjas) – Regenbroek – Handschoenen & muts (ook in juni!) – Zonnebril & pet – Droge reservekleden voor op de hut (apart ingepakt)

Uitrusting

Huttenslaapzak (linnen - verplicht!) – Wandelstokken (setje van 2) – Rugzak (voor 2 dagen hut + als dagrugzak) – 1,5L+ waterfles(sen) – Lunchboxje of ziplock bag (voor dag 2) – Hoofdlamp met reservebatterijen – Powerbank

Verzorging & veiligheid

Zonnebrandcrème factor 50+ – Zonnebrandlippenbalsem – EHBO-mini: blaren, pleisters, ibuprofen – Kleine handdoek – Medicatie die je regulier gebruikt

Overig

Cash geld (pin werkt niet altijd op de hut) – Identiteitsbewijs – Oordopjes (meerpersoonskamer op de hut), potlood.





**Je stapt een veld binnen
waarin het steeds moeilijker
wordt om jezelf te blijven
bypassen.**

**Geen belofte dat alles
verandert. Wel een veld
waarin blijven zoals je was
geen optie meer is.**

Ná Full Circle is er de mogelijkheid
dit veld voort te zetten in The Field,
Sacred Body & Soul. Voel wat er
mogelijk is als je het
samen doet.

Laat me je ontmoeten. Geen
verkoopgesprek, alleen
afstemming en verbinding. Beslis
daarna.

Voel je de roep?

Data

24 – 28 juni 2026

Locatie

Dolomieten, Italië

Berhgut & Hotel
Rifugio Roda di Vaël &
Gourmet & Spa Resort Engel

Groepsgrootte

max. 22 personen

Contact

Contact@stephaniesimons.
nl
0612793545

**“Je keert hier niet
terug naar wie je
was. Je neemt jezelf
vollediger mee naar
wat komt.”**



Reizen naar Vigo di Fassa

Auto: ~1000 km vanuit Utrecht via Duitsland–Oostenrijk (vignet) en Brennerpas naar Bolzano, dan richting Vigo di Fassa. Betaald parkeren bij het dalstation voor de eerste 2 nachten.

Trein: Internationale trein (of nachttrein) naar Bozen/Bolzano, daarna bus naar Vigo di Fassa (~15 uur totaal).

Vroeg boeken = betere prijs.

Vliegtuig: Innsbruck of Bolzano zijn de dichtstbijzijnde vliegvelden. Een dag eerder vertrekken is aan te raden. Beide steden zijn ook leuk voor een stedentrip.

Samen rijden: Heel goed idee, we faciliteren graag dat mensen elkaar vinden via het whatsappgroepje.

Technisch niveau & fysieke voorbereiding

Zorg dat je 3 uur aaneengesloten kunt wandelen, tredzeker bent en vrij van hoogtevrees. Je draagt je eigen bagage naar de hut, er is geen materiaallift.

Grote blessures zijn een contra-indicatie; overleg bij twijfel.

Over mij · Jouw gids Stéphanie Simons

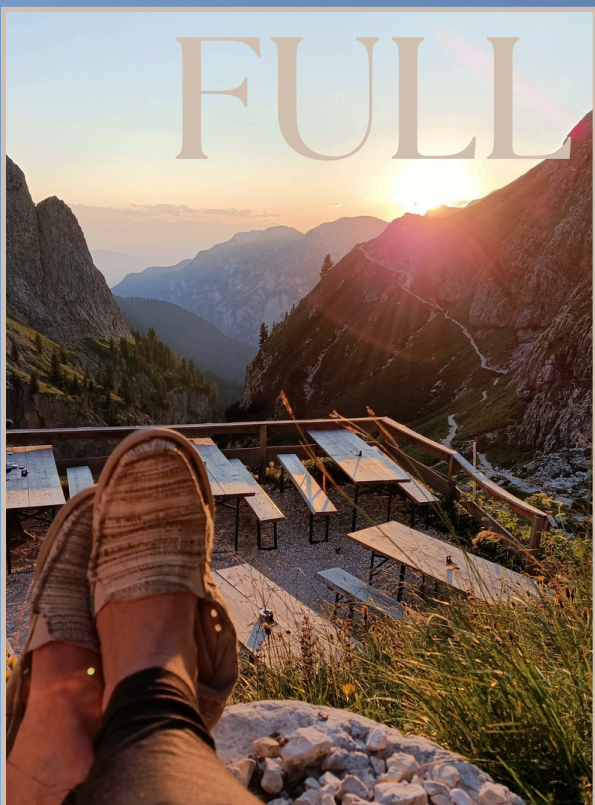
Ik ben geen coach. Ik ben een gids. Een ontdekkingsreiziger van landschappen – innerlijk én fysiek.

Bergen, bossen, kustlijnen, valleien. Van de Dolomieten tot de Oceaan, van Noorwegen tot de ruwe valleien van Oost-Spanje. Deze plekken hebben mij gevormd. Ze leerden mij wat gronding is. Wat stilte laat zien. Wat het lichaam altijd al wist.

In Full Circle faciliteer ik het veld. Jij bent degene die reist.

Helder. Zacht. Aanwezig. Grondend.
Ik begeleid geen groei. Ik begeleid het thuiskomen.





FULL CIRCLE

Er zijn geen quick fixes. Geen pasklare antwoorden. Maar als je bereid bent te zakken, te luisteren, te bewegen, dan verandert er iets wat je nooit meer kwijtraakt.

Dit programma is niet voor iedereen. Het is voor wie voelt: dit is het moment. Voor wie klaar is om zichzelf echt te ontmoeten.

Voor wie een JA voelt, niet omdat het logisch is, maar omdat het klopt.

"Wat als dit precies is wat je zocht, zonder dat je wist dat je het miste?"

Laat de bergen tot je spreken.

