



**Welkom bij BaseQamp**  
Tibetan Institute Yeunten Ling  
19-21 April 2024

# WELKOM BIJ BASEQAMP

Leef vanuit je Hart - alle wijsheid, kracht, inzicht en antwoorden zitten al in jou

3-DAAGSE RETRAITE 19-21 APRIL 2024 – YEUNTEN LING (HUY)

---



De kennis en achtergronden die wij binnen BaseQamp hanteren zijn van ons allemaal. Het is eeuwenoud en wordt door oude en huidige tribes vanuit de essentie (hartkracht) ingezet. De vorm die hiervoor wordt gebruikt is wereldwijd verschillend. Binnen BaseQamp is de essentie leidend en staan we open voor alle vormen, respectvol en grenzeloos.

BaseQamp staat voor veiligheid in jouw hart. Vanuit deze veiligheid kun je het avontuur aan gaan met én door jezelf. Je ontdekt vanuit jouw authentieke hartkracht je potentieel, je wijsheid en je krijgt inzicht in wie je werkelijk bent en wat jouw levenspad is.

Iedereen heeft een figuurlijke rugzak met mooie en minder mooie ervaringen en trauma. De verhouding en manier waarop de rugzak is ingepakt verschilt per persoon en maakt ons uniek! Er is moed voor nodig je bewust te worden van je rugzak en jouw levenspad.

Waarom BASEQAMP? Omdat wij geloven in de kracht van het individu, het zelfherstellend- en helend vermogen en de immense potentie die in ieder van ons schuilt.

HOE? Met onze unieke aanpak combineren we onder andere lichaamsbewustzijn, ademsessies en blootstelling aan koude om je nieuwsgierigheid te vergroten en je te verbinden met je diepste kern.

Onze professionele begeleiders zullen je vanuit veiligheid leiden naar de diepten van jezelf, waar je de verborgen schatten van groei en persoonlijke kracht kunt ontdekken.

BASEQAMP is een levensveranderende ervaring die je in staat stelt om je ware potentieel te bereiken en te leven vanuit je hart. Stap in een veilige omgeving en laat jezelf transformeren. Ontdek de authentieke kracht & wijsheid die al in jou schuilen en leef een leven dat vervuld is van passie, vertrouwen, doel en authenticiteit. BASEQAMP is jouw sleutel tot een leven van ongekende mogelijkheden.

A start state, no end state.....

## - Praktische informatie -

BaseQamp is een programma waarbij je ervaringen krijgt aangeboden. Het is aan jou of ze bij je passen en of je er iets mee wil doen. Alle onderdelen zijn dan ook nadrukkelijk op uitnodiging en niet verplicht. Voel je vrij niet mee te doen als het niet goed voelt voor jou. Ook kun je natuurlijk altijd een teamlid vragen om extra uitleg of hulp mocht dat nodig zijn.

Om optimaal voorbereid te zijn op de BaseQamp Experience is het goed om de volgende uitrusting mee te nemen:

- Wandelschoenen
- Lekker zittende kleding, meerdere laagjes voor warm/koud weer
- Toiletpullen en douche handdoek(en)
- Sokken, sloffen en/of slippers voor de Grote Tempel ("no-shoe" omgeving)
- Zwemkleding en badhanddoek
- Warm dekentje/sjaal
- Flesje water / thermosbeker

De rest wordt verzorgd door BaseQamp of door het Tibetaans Instituut.

Om deze BaseQamp voor veel mensen toegankelijk te maken, worden de instructies in het Engels en Frans gegeven. We hebben besloten de vertalingen te beperken tot 2 talen, om het verloop van de oefeningen niet te verstoren. De instructies worden zo kort en bondig mogelijk gegeven. Deelnemers uit Vlaams België en Nederland kunnen altijd extra uitleg vragen aan een van de Nederlandse teamleden mocht dat nodig zijn.



## - BaseQamp Programma -

### Dag 1: 19 April

9.00 welkom met koffie en thee  
9.45 start ochtendprogramma  
12.00 lunch  
13.30 start middagprogramma  
17.00 eten  
18.00 – 20.00 avondprogramma

### Dag 2: 20 April

7.00 start met ochtend meditatie  
8.00 koffie en thee (geen ontbijt, fruit aanwezig)  
8.30 start ochtendprogramma  
12.00 lunch  
13.30 start middagprogramma  
17.00 pauze  
18.00 vervolg programma  
19.00 eten  
20.00 start avondprogramma

### Dag 3: 21 April

7.00 start met ochtend meditatie  
8.00 koffie en thee (geen ontbijt, fruit aanwezig)  
8.30 start ochtendprogramma  
12.00 lunch  
13.30 start middagprogramma  
14.30 pauze  
15.00 eind ceremonie  
15.30 afsluiting

## - Het BaseQamp Team -

Frits van den Heuvel van Varik, Team Leider



**Frits** heeft 35 jaar ervaring binnen het Korps Mariniers, Politie, Brandweer en jongerenwerk en heeft veel van de wereld gezien. Op 22-jarige leeftijd werd hij als marinier en pelotons commandant uitgezonden naar Cambodja waar hij traumatische ervaringen heeft gehad. Daarnaast werd hij vanaf zijn jeugd opgevoed en later als marinier opgeleid en getraind om altijd maar AAN te staan vanuit de hard skills. Dit veroorzaakte bij Frits veel stress, angst en wantrouwen met ptss-gerelateerde klachten tot gevolg. Dit had invloed op al zijn relaties, omdat hij geen diepe connectie kon maken. Het voelde eenzaam en onbegrepen. Frits vroeg zich steeds vaker af: 'What's the purpose of life?' In 2017 maakte hij voor het eerst kennis met ademwerk via Andre Hof. Dit is de start geweest van zijn (her)ontdekking van zijn authentieke (hart)kracht. Deze kracht creëert voor hem rust, inzicht en overzicht. Hij ervaart nu dat alle wijsheid, kracht, kennis, inzicht en antwoorden al in hem zitten.

Frits gunt iedereen deze rijkdom om te leven vanuit je volle potentie en waardevolle relaties met diepe connecties te hebben. Hij heeft ervaren dat het essentieel is om beschermingsmechanismen los te laten die niet meer dienend zijn en toe te laten wat gevoeld mag worden. Zo heeft hij van donker en controle naar licht en liefde kunnen bewegen en dit wenst hij ook anderen toe. Zijn kennis, ervaring en wijsheid en die van zijn team, heeft hij gebundeld in het programma BaseQamp. Bij o.a. Defensie, Politie en Brandweer zijn de verbluffende resultaten al zichtbaar en voelbaar. Hij is dankbaar om samen te ontdekken dat iedereen het zelfhelend- en herstellend vermogen kan activeren vanuit hartkracht. Ademwerk, koude training en zelfkennis zijn belangrijke tools binnen BaseQamp om ervaringen een goede plek te geven en bewustzijn te creëren. Zo ontdek je dat weerstand in je leven potentiële levensenergie is en dat jouw systeem krijgt wat jij aan kan. De kennis en achtergronden die hij hanteert zijn al eeuwenoud en van ons allemaal. Ze worden door oude en huidige tribes, religies en de wetenschap ingezet vanuit de essentie, Hartkracht. De vorm die hiervoor wordt gebruikt is wereldwijd verschillend. Frits ervaart dat de essentie leidend is en staat open voor alle vormen, respectvol en grenzeloos.

*'A true warrior is not about fighting, it is about engaging your trueself'*

## Wouter Huizer, Instructeur



**Wouter** heeft een indrukwekkende staat van dienst binnen de speciale eenheden van het korps mariniers en de Koninklijke marechaussee. Tijdens zijn 23 dienstjaren heeft hij vier uitzendingen gedaan, tien jaar als special forces medic gediend, zich gespecialiseerd in urban voorklimmer, de rol van hondengeleider in het arrestatieteam op zich genomen en de laatste jaren als operationeel teamleider gewerkt. Zijn leven stond in het teken van discipline, moed en complete toewijding aan defensie.

Na verloop van tijd kreeg Wouter diverse fysieke klachten. Dit belemmerde hem in zijn werk én in zijn relaties met dierbaren. Hij voelde zich afgestompt als gevolg van zijn intensieve dienstjaren en was uit verbinding geraakt met zichzelf en zijn omgeving. In plaats van zich te laten verslaan door deze ongemakken ging hij op zoek naar een manier om te helen. Zijn pad leidde hem naar koude trainingen en ademwerk en hij merkte vrijwel direct positieve effecten. Deze onconventionele

benadering verlichtte niet alleen zijn fysieke pijn maar opende ook een deur naar emotionele heling - een noodzaak waarvan hij zich niet eens bewust was. Wouter kwam hierdoor langzaam weer in verbinding met zichzelf en met de mensen om hem heen.

Gedreven door zijn persoonlijke transformatie besloot hij zich volledig te wijden aan het begrijpen en verspreiden van de kracht van ademwerk en koude training. Hij verdiepte zich in de wetenschap en bestudeerde oude tradities en moderne benaderingen. Wat begon als een zoektocht naar fysieke verlichting, groeide uit tot een ontdekking van zijn eigen innerlijke rust en emotionele welzijn.

Wouter voelt nu een diepe roeping om zijn ervaringen met de transformerende kracht van ademwerk en koude training te delen met anderen. Zijn missie is niet alleen gericht op het fysiek sterker maken van mensen, maar ook op het aanwakkeren van hun innerlijke kracht. Hij heeft ervaren dat dit niet alleen leidt tot fysieke veerkracht maar ook tot een diepere connectie met jezelf en anderen.

Wouter Huizer staat klaar om zijn kennis en ervaring te delen met iedereen die nieuwsgierig is naar dit werk. Zijn verhaal is een inspiratie voor velen die streven naar een completer, sterker en meer gebalanceerd leven.

### Eva Verberne, arts



**Eva** is opgeleid tot Westers regulier arts. Van 2012 t/m 2015 deed zij werkervaring op in meerdere ziekenhuizen in verschillende landen. Zij werkte op de afdeling gynaecologie, verloskunde en chirurgie. Hierna maakte zij de overstap naar de Nederlandse Defensie waar zij als marine arts heeft gewerkt. Tijdens de Corona uitbraak werd zij geconfronteerd met de in haar ogen absurditeit van de situatie. Ze besepte dat zij met haar toenmalige werk mensen niet werkelijk aan het helpen was. Ze was slechts bezig met het bestrijden van symptomen. Ze koos ervoor om haar stethoscoop aan de wilgen te hangen en het over een andere boeg te gooien. Momenteel werkt zij bij BaseQamp waar zij mensen begeleidt naar hun kern. Daar waar vertrouwen is. Daar waar lichaam en geest de ruimte krijgen om zichzelf te kunnen helen..

### Maxime Maanders, psycholoog



**Maxime** is begonnen in de reguliere gezondheidszorg. Hier werkte hij als psycholoog bij verschillende instellingen zoals een verslavingskliniek en psychiatrische ziekenhuizen. In deze expertise klinieken, waar cliënten met ernstige psychiatrische aandoeningen komen om te herstellen, kwam hij erachter dat de cliënt maar beperkt kan worden geholpen met alleen reguliere zorg. Dit leidde tot de onderzoeksvraag: "als de cliënt op deze manier niet geholpen kan worden, hoe dan wel?" Deze zoektocht bracht hem op een persoonlijk ontwikkelingspad. Onderweg onderzocht en ervaarde hij vele traditionele, alternatieve en spirituele geneeswijzen. Met in gedachten altijd zijn rol als psycholoog en de intentie de behandeling voor cliënten te verbeteren. Hij vond als antwoord op zijn onderzoeksvraag een holistische, integrale zienswijze op psychologie en heling van de mens. Een behandeling die bestaat uit

het beste wat evidence based wetenschap te bieden heeft, zoals EMDR traumatherapie en cognitieve gedragstherapie, samengevoegd met traditionele methodes als plantmedicijnen, tribe ceremonies, ademwerk, voeding en natuurkundige wetmatigheden.

## Naz Dur, Sjamaan



**Naz** combineert yoga met Sjamanistisch werk. Zij wordt hierbij gevoed door voorouderlijke kennis vanuit haar roots in het rijke cultuurhistorische Turkije. Deze traditie reikt uit tot in het Siberisch Sjamanisme waarmee ze zich ook sterk verwant voelt, net zoals met het Zuid-Amerikaans Sjamanisme. Vanuit deze rijke bedding creëert ze een veilig energieveld waar alles liefdevol kan en mag ontstaan. Zo kan ze haarfijn intunen op wat nodig is in het moment. Zij is opgeleid tot yogadocent en gepassioneerd Ademcoach van de nieuwe Aarde, Sjamanistisch practitioner en Healer. Ze brengt je in contact met jouw eigen medicijn, het zelfhelend vermogen van je eigen lichaam.

## Ernestine de Groot, arts



**Ernestine** is opgeleid als Spoedeisende Hulparts. Hier heeft zij van dichtbij gezien hoe krachtig een lichaam is, gericht op overleven en herstel van balans. Ook werd haar duidelijk dat een mens niet is samengesteld uit verschillende onderdelen die je apart kunt behandelen. Lichaam, geest en ziel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze hebben direct effect op elkaar, zelfs tot op het DNA. Om deze brede visie op geneeskunde verder te verdiepen, koos ze ervoor een

andere richting op te gaan. Tijdens haar zoektocht naar heelheid, kwam ze in aanraking met andere manieren van omgaan met klachten dan ze had geleerd tijdens haar medische opleiding. Deze bredere visie, gericht op gezondheid en het zelfherstellend vermogen, voelde als thuis komen. Dit is waar ze zich nu in heeft gespecialiseerd. Ernestine heeft jarenlang gewerkt in het Nederlands expertisecentrum voor psychosomatiek en heeft diverse opleidingen gevolgd op het gebied van trauma, Integrative Medicine, systemisch werken en lichaamsgerichte behandeling. Daarnaast heeft ze in haar eigen proces van groei alle technieken en methoden die ze tegenkwam uitgeprobeerd. Zo kan ze nu vanuit hoofd én hart ondersteunen in het proces van anderen. Haar begeleiding is afgestemd, kernachtig en altijd met humor en vanuit een warm hart.



### Mickel Korremans, Ervaringsdeskundige en Energiewerker.



Tijdens een lange, intensieve weg binnen de reguliere militaire geestelijke gezondheidszorg kwam **Mickel** niet verder en raakte zichzelf helemaal kwijt. Hij besloot daarom een pad te gaan volgen van persoonlijke ontwikkeling, bewustwording en spiritualiteit. Op dit bijzondere pad heeft hij alle kracht, liefde, licht, wijsheid en vooral rust in zichzelf gevonden en is zijn leven compleet veranderd. Hij kwam erachter dat alles wat hij 37 jaar lang buiten zichzelf zocht, allemaal gewoon in hemzelf zit - en méér. Door het aankijken en doorvoelen van zijn trauma's, demonen en beperkende overtuigingen, realiseerde hij zich dat hij ook anderen wil begeleiden op de weg naar binnen toe. Inmiddels doet Mickel dit voornamelijk door ademwerk, groepswork met de focus op diepere lagen, een op een helingsessies en plantmedicijn ceremonies. Doordat hij blijft werken aan

zijn eigen helingsproces, authentieke kracht en sterke intuïtie, kan hij goed verbinding maken met de ander. Hierdoor weet hij de veiligheid en het vertrouwen te creëren waardoor mensen net een stapje dieper kunnen gaan dan dat ze gewend zijn. Dan gebeurt er precies wat nodig is in het moment. Zijn werkwijze is op basis van gelijkwaardigheid. Hij gaat samen met jou onderzoeken wat er gehoord, gevoeld en gezien mag worden om zoveel mogelijk te kunnen ZIJN.

### Frédéric Coppieters, Heart Coherence Trainer



**Frédéric** heeft 30 jaar in het leger gediend als gevechtspiloot en instructeur. Tijdens zijn opleiding tot mental coach ontdekte hij hartcoherentie en meditatie.

Na zijn pensionering besloot hij de rest van zijn leven te wijden aan de integratie van wetenschappelijk onderzoek en spirituele wijsheid in het lichaam-geest systeem. Momenteel is hij actief als trainer voor het HeartMath Institute in Europa en neemt hij deel aan vele baanbrekende projecten zoals BaseQamp. Frédéric faciliteert sinds 2019 ook hartcoherentie workshops in Yeunten Ling.

Ook hier zal hij je begeleiden door een reis naar je hart en je tools aanreiken om je innerlijk systeem in het dagelijks leven te resetten en te versterken.

- With the precious contribution of Lama Zeupa -



**Lama Zeupa** komt oorspronkelijk uit Sikkim, een Indiase provincie die grenst aan Tibet.

Hij studeerde aan het Sonada klooster. Na zijn driejarige retraite heeft hij vele Dharmacentra in het Westen bezocht. Uiteindelijk besloot hij zich in 1993 in Yeunten Ling te vestigen. Lama Zeupa weet als geen ander hoe hij zich moet inleven in de westerse manier van denken en neemt zijn studenten mee door pertinente reflectie-oefeningen, dankzij zijn rigoureuze redeneringen. Zijn lessen worden gekenmerkt door een grote originaliteit en een krachtige impact op de resultaten. Lama Zeupa geeft ook les in Tibetaanse yoga en doet experimenteel onderzoek naar de geest-lichaam relatie in meditatie, Qi Gong en externe programma's zoals Science Meets Experience, Mind-Heart-Body Coherence en nu BaseQamp.

## - Effecten van BaseQamp -

Het doel van BaseQamp is het versterken van de veiligheid, het vertrouwen en de veerkracht van het individu. Dit gebeurt door oa. gebruik te maken van de kracht van ademwerk en blootstelling aan kou, waarbij hartkracht en mentale kracht (hart/geest) worden geïntegreerd. Het versterkt de verbinding met jezelf (lichaam, geest, ziel) en met anderen. BaseQamp helpt individuen om hun innerlijke wereld te verkennen, door een veilige ruimte te bieden voor zelfontdekking.

Samengevat biedt BaseQamp een holistische benadering van persoonlijke ontwikkeling, mentale veerkracht en algeheel welzijn. De voordelen strekken zich uit tot fysieke prestaties, groepsdynamiek en gezondheid, waardoor het een veelzijdige en waardevolle praktijk is. Bovendien is het gemakkelijk in te passen in de dagelijkse routine en brengt daardoor voordelen op de lange termijn.

## - BaseQamp Testimonials -

- Ik heb gevoeld dat de kracht in jezelf zit maar dat deze opgesloten zit door de verwachtingen van de huidige maatschappij waarin er een hoop van je gevraagd wordt. BaseQamp staat voor mij als voor een station waarbij je even uit die sneltrein stapt en gaat ervaren waar het nu daadwerkelijk om gaat in het leven.
- BaseQamp geeft tips en tools om weer dat innerlijke vuurtje op te stoken door oa. de tijd te nemen simpelweg te ademen, een ijsbad te nemen of inzichtelijk te krijgen waar gevoelens en emoties vandaan komen. Mooier nog, om het te herkennen, te erkennen en het oké te vinden. Ik raad dan ook iedereen aan om deel te nemen aan BaseQamp en op datzelfde station te gaan staan en jezelf de vraag te stellen: Wat is jouw essentie van rust, kalmte, kracht en leven?
- Ik heb meer kennis gekregen over hoeveel emotie ik onderdruk en hoe erg ik mijzelf onderdruk. Ik had nooit geweten dat body en mind zoveel met elkaar verbonden zouden zijn. Ik heb dingen gevoeld die ik dacht nooit te voelen, een verbinding gevoeld waarvan ik niet eens wist dat die bestond.
- BaseQamp biedt het individu de mogelijkheid om een interne ontdekkingsreis te maken door een veilige omgeving te faciliteren en ervaringen te geven om die innerlijke verkenning aanmoedigen. Tijdens BaseQamp kregen we verschillende manieren hoe we met moeilijkheden om kunnen gaan, wat ik enorm impressive vond en oog-openend.



