

ZOMERCHALLENGE

5 dagen op zoek naar zomers avontuur



Leef het avontuur!
Academy & Community



WWW.AVONTUUR-ACADEMY.NL

WELKOM!



Ontzettend leuk dat je deze Challenge van Alice goes Wild en de Avontuur Academy hebt gedownload. Hierin vind je 5 leuke ideeën voor **Zomer 2023**.

De challenge is bedoeld om je zomer avontuurlijker te maken. Je te verwonderen, te verrassen. Je te laten spelen en te improviseren, en nog veel meer. Je kunt de challenges na elkaar doen, of er wat dagen tussen laten. Er zitten makkelijke, luchtige dingen tussen, maar ik wil je ook aanzetten tot nadenken.

Kijk voor veel meer ideeën op (www.alicegoeswild.nl), bijvoorbeeld onder het Magazine.

Klik voor de leukste workshops, weekenden en reizen door naar de [Avontuur Academy](#).

Of doe mee aan het **Leef het Avontuur programma**, waarmee je aan je leven en werk een dosis avontuur toevoegt en tal van andere gelijkgestemde avontuurlijke geesten ontmoet. Honderd mensen gingen je al voor!

Ik wens je een zinderende zomer toe vol avontuur!

Brigitte

Oprichter Alice goes Wild en de Avontuur Academy



CONTACT

met de Avontuur Academy

INFO@AVONTUUR-ACADEMY.NL

CHALLENGE 1:

ZOMERLEZEN

Lees een boek dat je zelf hebt ontdekt, dus dat niet voorkomt uit de ideeën van de mensen om je heen, de algoritmes van Bol of Amazon of de recensies van je favoriete krant.

Een boek dat je meevoert naar een andere plek, een andere manier van denken, bijvoorbeeld over het leven in Togo of Mexico, of van iemand die besluit een andere manier van leven aan te gaan.

Ik geef je geen tips hier, het is je eigen ontdekkingsreis!

Vraag: wat heb je tijdens het lezen ontdekt en wat wil je graag meenemen uit het boek?



CHALLENGE 2:

ZOMERPICKNICK

- Zoek een nieuwe recept uit, het liefst uit een kookboek dat je nog niet gebruikt hebt.
- Of: Zoek een paar willekeurige tamelijk onbekende ingrediënten uit, bijvoorbeeld in een toko, uit een andere cultuur (maar ook in supermarkt kun je waarschijnlijk iets bijzonders vinden). Brouw er zelf iets van, of zoek een recept. Lekker uit de comfortzone! (Als je mijn boek 'Waar is het avontuur?' hebt gelezen, herken je dit misschien!)
- Nodig een paar vrienden uit voor een picknick in het bos of park. Vraag of ze iemand meenemen die je nog niet kent. Juist in onbekende ontmoetingen zit het avontuur.
- Of: nodig iemand uit die je al lang niet meer gezien hebt of nog niet zo goed kent.

Vraag: Wat heeft het je opgeleverd, niet alleen qua smaak, maar ook qua nieuwe gesprekken?

CHALLENGE 3:

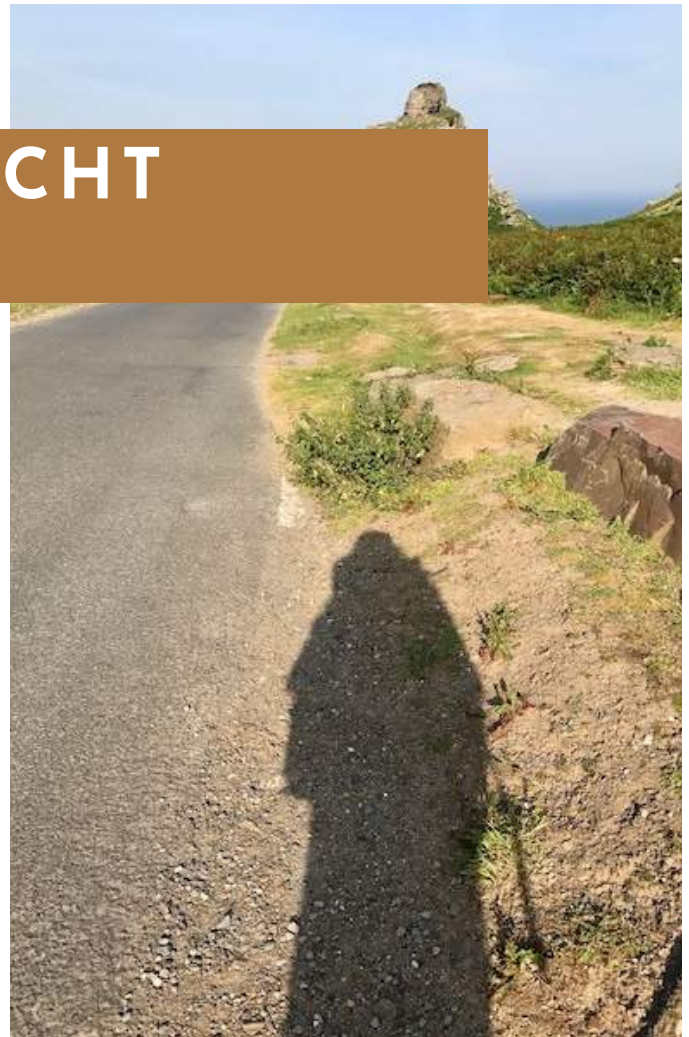
ONTDEKKINGSTOCHT NAAR JEZELF

De zomer is misschien wel de beste tijd om je open te stellen en te verwonderen. Het leven is vrijer en lossler, en draait minder op routine.

Welke tocht zou jij nog wel eens in de buurt willen maken?

Ga het liefst alleen op pad, en geef jezelf een vraag mee waar je tijdens de tocht over na wilt denken. Zoek je een nieuw pad in je werk, wil je graag eens een solotocht maken, of je leven in zijn geheel avontuurlijker maken.

Ook als je liever met iemand anders gaat, kun je jullie ontdekkingstocht een thema geven.



CHALLENGE 4:

TOERIST IN EIGEN TOWN

Ga als een explorer te werk in eigen dorp of stad, of in de dichtstbijzijnde stad. Bezoek wijken waar je niet eerder geweest bent. Zoek naar onbekende plekken, een multiculturele wijk, een klein pleintje of museum waar je niet eerder bent geweest. Volg een rivier. Wat voor planten groeien er? Wat ruik je allemaal? Valt er iets te proeven?

Vraag: En, wat heb je allemaal ontdekt wat je nog niet wist?



CHALLENGE 5:

DWALEN

Ga eens dwalen in de natuur. Dat kan een paar uur zijn, maar ook een dag. Dwalen haalt je uit je comfort- en controlezone. Dat doet ook iets met je hoofd.

Waar nemen je gedachten je mee naar toe, wat zegt je intuïtie? Probeer je routine zoveel mogelijk uit te schakelen, en te genieten van je innerlijke vrijheid en rust.

Vertrouw op jezelf. Je komt altijd weer terug.

Goede dwaalgebieden: Veluwe, Kampina, Mastbos Breda.

Vraag: Wat heb je mee teruggenomen?

"Dwalen maakt je hoofd los, het haalt je uit je comfort- en controlezone."

Alice
goes
Wild



Leef het avontuur!
Academy & Community

Jouw ontdekkingsreis naar avontuurlijker leven en werken!

Doe je mee met het Leef het Avontuur-programma of andere academy activiteiten?

Meer informatie vind je hier:

- Avontuur Academy (www.avontuur-academy.nl)
- [Leef het Avontuur programma](#) (Community & academy)

Voor meer inspiratie lees mijn boek: "Waar is het avontuur. Zoektocht naar een avontuurlijker leven."
En kijk zeker ook op AliceGoesWild.nl



Leef het avontuur!
Academy & Community

HET LEEF JE HET AVONTUUR PROGRAMMA IS EEN
PROGRAMMA VAN:

WWW.AVONTUUR-ACADEMY.NL



Avontuur
Academy

Jouw ontdekkingsreis naar
avontuurlijk leven en werken