

Steenlawine

Plotseling komt er een steenlawine naar beneden. Het overvalt jullie volledig. Jullie zoeken snel dekking. Eén van jullie liep lichte verwondingen op, waardoor jullie besluiten om even te pauzeren. De energie in de groep zakt wat.

Vraag aan de groep:

- Hoe gaan jullie om met een onverwachte tegenslag?
- Hoe kunnen jullie elkaar motiveren om niet op te geven?
- Hoe zorgen jullie voor iemand anders?

Obstakels

Steenlawine



Blokkade door boom

Een grote boom ligt dwars over het pad. Jullie route is geblokkeerd. Er lijkt geen manier om erover of onderdoor te gaan.

Vraag aan de groep:

- Wat symboliseert deze boom voor jullie in het echte leven? (iets dat je tegenhoudt?)
- Hoe kunnen jullie als groep hier omheen werken en toch verder gaan?

Obstakels

Blokkade door boom



Sneeuwlawine

Een enorme sneeuwlawine is voorbijgeraasd. Alles is stil. Het landschap is wit en leeg. Het lijkt alsof alles op jullie afkomt en alsof er even niks meer lukt.

Vraag aan de groep:

- Herken je dat gevoel van 'overweldigd zijn', dat alles op je afkomt? Wat helpt jou dan? Heb je tips voor anderen?
- Hoe kunnen jullie als groep steun bieden zonder druk te leggen?

Obstakels

Sneeuwlawine



Wiebelige hangbrug

De enige doorgang is een smalle, wiebelige hangbrug. Onder jullie bevindt zich een diepe kloof. Eén speler twijfelt: durf ik wel over te steken?

Vraag aan de groep:

- Wanneer heb jij je onzeker gevoeld? Hoe heb je die angst overwonnen?
- Hoe kan de groep helpen om het vertrouwen te versterken?

Obstakels

Wiebelige hangbrug



Kletterende waterval

Jullie staan voor een splitsing bij een kletterende waterval. Links is het pad steil en moeilijk, maar kort. Rechts is het pad langer, maar veiliger. Jullie zijn het niet meteen eens.

Vraag aan de groep:

- Hoe neem je beslissingen als iedereen iets anders wil? Sta je stil of durf je het risico te nemen?
- Hoe hou je rekening met iedereen?

Obstakels

Kletterende waterval



Glad pad

Jullie lopen op een glad pad. Het is niks groots, maar het werkt op jullie zenuwen. Iemand moppert, een ander wil sneller gaan.

Vraag aan de groep:

- Wat doe je als kleine dingen zich opstapelen?
- Welke kleine dingen houden jou tegen? Hoe kun je steviger staan?
- Hoe blijf je positief en geduldig met elkaar?

Obstakels

Glad pad



Ravijn

Jullie staan aan de rand van een diep ravijn. De overkant is duidelijk zichtbaar, maar de sprong is groot. Er ligt een smalle plank over het ravijn, maar het voelt als een grote stap – letterlijk én figuurlijk.

Vraag aan de groep:

- Heb je ooit het gevoel gehad aan een grens te staan, klaar voor iets nieuws maar ook met twijfels?
- Wat heb jij nodig om ‘de sprong’ te durven maken?
- Hoe kan je als groep helpen om de overgang korter te maken?

Obstakels

Ravijn



Stormachtige wind

Terwijl jullie omhoog klimmen, steekt er een stormachtige wind op. Het wordt moeilijk om rechtop te blijven staan. Iemand maakt een opmerking die bij een groepslid hard aankomt – alsof de wind niet alleen buiten, maar ook binnen de groep waait.

Vraag aan de groep:

- Hoe ga je om met tegenwerking of kritiek, zeker als je al vermoeid bent?
- Hoe kun je feedback geven zonder iemand omver te blazen?
- En hoe vang je elkaar op als het stormt?

Obstakels

Stormachtige wind



Woeste beek

De brug over een woeste beek is weggespoeld. Jullie kunnen niet controleren hoe snel water stroomt – bewegen met de rivier, of wachten tot het rustiger wordt.

Vraag aan de groep:

- Wat vind jij moeilijk om los te laten, en waarom?
- Wanneer is het slim om mee te bewegen en wanneer mag je juist stevig blijven staan?
- Wanneer probeer jij te veel controle te houden?
- Hoe leer je elkaar vertrouwen als je de controle niet hebt?

Obstakels

Woeste beek



Moeras

Jullie zitten vast in een moerasachtig gebied. Elke stap kost moeite. Iemand moppert dat het te traag gaat. Een ander wordt stil en trekt zich terug.

Vraag aan de groep:

- Wat vertraagt jou momenteel?
- Wat gebeurt er met jullie als het tempo daalt of er geen vooruitgang is?
- Hoe blijf je als groep verbonden in trage of lastige periodes?
- Wat helpt om terug in beweging te komen?

Obstakels

Moeras



Berghut

Na een lange tocht bereiken jullie een afgelegen berghut. De wind gaat liggen, en er heerst een diepe stilte. Jullie besluiten om hier even te blijven en op adem te komen. Iedereen zoekt een rustig plekje voor zichzelf.

Vraag aan de groep:

- Wat heb jij nodig om goed voor jezelf te zorgen?
- Hoe merk je dat je toe bent aan rust?
- Wat helpt jou om weer in balans te komen?

Krachtbronnen

Berghut



Warme bron

Verborgen tussen de rotsen vinden jullie een warme bron. Het water dampst en nodigt uit om in te stappen. Het voelt als een cadeau, een plek om te herstellen.

Vraag aan de groep:

- Wat geeft jou energie na moeilijke momenten?
- Hoe zorg jij goed voor jezelf, juist als het zwaar is?
- Wat helpt jou om te herstellen, fysiek of mentaal?

Krachtbronnen

Warme bron



Bloemenvallei

Na een zware tocht opent het landschap zich plots in een kleurrijke bloemenvallei. Jullie staan stil. Zelfs in deze drukke omgeving is er schoonheid te vinden.

Vraag aan de groep:

- Waar ben jij nu dankbaar voor?
- Welke kleine dingen geven jou hoop of vreugde?
- Wat wil je later waarderen?

Krachtbronnen

Bloemenvallei



Gezellig kampvuur

's Avonds maken jullie een kampvuur. De vlammen dansen en het hout knispert. Jullie zitten dicht bij elkaar en al snel beginnen de verhalen te stromen.

Vraag aan de groep:

- Met wie kan jij echt open zijn over wat je bezighoudt?
- Wat doet het met jou als je je verhaal kunt delen?

Krachtbronnen

Gezellig kampvuur



Uitzichtpunt

Na een stevige tocht staan jullie op een hoog rotspunt. Het uitzicht is adembenemend. Plots lijkt alles wat lichter en overzichtelijker.

Vraag aan de groep:

- Hoe ziet jouw situatie eruit als je er met wat afstand naar kijkt?
- Wat zou je tegen jezelf zeggen vanaf hier?
- Wat helpt jou om niet te verdwalen in de details?

Krachtbronnen

Uitzichtpunt



Wegwijzer

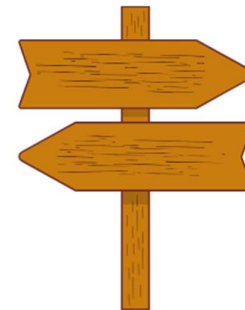
Aan een splitsing vinden jullie een houten wegwijzer. Jullie twijfelen even, maar dan wordt duidelijk welke richting past bij jullie doel.

Vraag aan de groep:

- Wat geeft jou richting in het leven?
- Welke keuzes passen écht bij jou?
- Hoe voel je of je op het juiste pad zit?

Krachtbronnen

Wegwijzer



Oude eik

Onder een oude, stevige eik zoeken jullie schaduw. De boom staat daar al generaties lang. Zijn aanwezigheid voelt kalm en krachtig.

Vraag aan de groep:

- Wie of wat geeft jou houvast?
- Hoe kun je vertrouwen op je eigen kracht?
- Wat heb jij geleerd van eerdere uitdagingen?

Krachtbronnen

Oude eik



Vallende ster

In de nacht zien jullie een vallende ster aan de hemel. Even is alles stil. Iedereen doet in stilte een wens.

Vraag aan de groep:

- Wat is jouw diepste wens?
- Wat kun je doen om dichterbij die droom te komen?
- Wat houdt je misschien nog tegen?

Krachtbronnen

Vallende ster



Stille grot

Jullie schuilen in een kleine grot voor de wind. Het is er donker en stil, een plek waar je je gedachten kunt horen.

Vraag aan de groep:

- Wanneer neem jij echt de tijd om naar jezelf te luisteren?
- Wat voel je als het stil wordt?
- Wat wil jouw innerlijke wereld jou vertellen?

Krachtbronnen

Stille grot



Fluitende vogel

Opeens klinkt er gezang door de bomen. Een vogel fluit een melodie die je raakt. Je staat stil en luistert, alsof je iets belangrijks moet horen.

Vraag aan de groep:

- Wat probeert jouw innerlijke stem probeert je nu te zeggen?
- Volg jij je intuïtie genoeg?
- Wat inspireert jou op dit moment?

Krachtbronnen

Fluitende vogel

