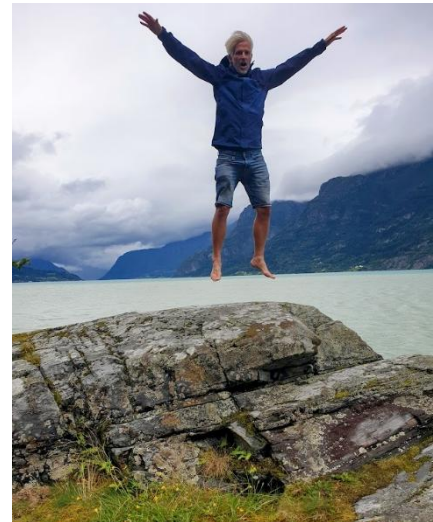


Even voorstellen:

Mijn naam is Dennis Knops 55 jaar, ik ben vader van twee mooie zoons en maak samen met mijn lieve vriendin onderdeel uit van een samengesteld gezin. Sinds 2024 hebben we gezinsuitbreiding gehad van een bijzondere hond; we hebben elkaar door toeval gevonden in de bergen van Bosnië waar ze rondzwierf.

Mijn jeugd is niet geheel soepel verlopen, dit kwam onder meer door mijn thuissituatie. Ik was een dromer en was liever aan het spelen in de natuur, hutten bouwen, vissen, fiekke steken etc. Studeren was toen niet voor mij weggelegd; ik trok mijn eigen plan en begon al vroeg met werken.



Mijn werkzame leven bestaat momenteel uit klussen. In het verleden heb ik veel uitéénlopende beroepen uitgeoefend - van militair, sportschoolhouder en jongerenbegeleider tot accountmanager - en diverse opleidingen gevolgd. Dit heeft mij gevormd tot wie ik nu ben.

Tijdens mijn kluswerkzaamheden merk ik dat ik uit mijn hoofd en in mijn lijf kom, en door iets moois te creëren voor iemand anders ervaar ik dankbaarheid.

Ik hou ervan om nieuwe dingen te leren en kennis te vergaren. Zo volg ik nu de opleiding natuurvoedingskunde. Deze opleiding maakt mij nog bewuster van wat gezonde natuurlijke voeding met je doet, voor lichaam en geest.

Mijn lichaam en geest houd ik ook fit door te sporten. Doordeweeks begin ik mijn dag met fysieke training, yoga, een koude douche en eindig met meditatie. Ook doe ik aan intermitterend vasten, wat inhoudt dat ik een periode van zestien uur per dag niks eet. Dit heeft allerlei gezondheidsvoordelen onder meer een energieke gevoel.

Door mijn hond (Doja) kom ik ook veel in de natuur. Wij worden hier heel blij van. De natuur reguleert, ontlaadt en laad op, weet ik vanuit mijn ervaring.

Dansen en muziek zijn ook twee grote passies van mij. Door het dansen en de verbinding die ik hierdoor met anderen ervaar, ben ik meer gegrond en kan ik makkelijker contacten leggen met 'vreemden'.

Ik ervaar een groot verschil tussen de periode waarin jongeren nu opgroeien en de tijd van mijn eigen jeugd. Om mij heen zie ik jonge mensen die onzeker, angstig en doelloos zijn. De constante afleiding door devices en verdoving door alcohol of drugs zijn daar grote boosdoeners in. Ik zou deze jongeren - en met name jongens - graag de mogelijkheid willen bieden om weer dichterbij zichzelf te komen, door middel van rust, stilte, natuur, fysieke creatiekracht, sport en spel, yoga, meditatie en wat er zich verder nog aandient. Door dit samen aan te gaan, zonder verplichtingen, vanuit intrinsieke motivatie kan er iets moois ontstaan.

Symbolisch vergelijk ik het met een waterlelie; deze bevindt zich onder het wateroppervlak in de modder en vindt zijn weg langzaam omhoog door het water (naar het licht) om aan de oppervlakte als een prachtige bloem zichzelf aan de wereld te tonen.

Praktische informatie:

- Datum: van 14 t/m 21 juni 2026
- locatie: Les huttes d'Ogny, 08390 Stonne
- Slapen in eigen tent
- Eten en drinken inbegrepen, we koken samen, zo puur mogelijk.
- Mobiele telefoon thuislaten, even helemaal los van alles.
- Neem warme kleding mee voor 's avonds.
- Groepsgrootte maximaal 6 personen
- Kosten retraite €995 **[Te voldoen voor 1 juni]**

Voor vragen en aanmelden:

Dennis Knops

0616005373

Dennisknops2020@gmail.com