

# **‘Kracht van micro-avonturen & storytelling’**

**Brigitte Ars**

**Alice Goes Wild & Honeyguide**

DE KRACHT VAN  
MICROAVONTUUR  
&  
STORYTELLING

BRIGITTE ARS



# WELKOM, AVONTURIERS!

In iedereen schuilt een avonturier



# Waar gaat deze presentatie over?

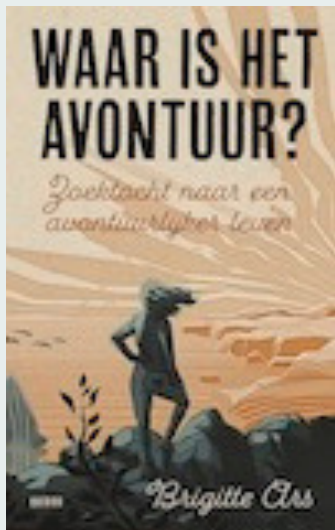
- Wat is avontuur?
- De kracht van storytelling en avontuur
- Waarom is avontuur nu actueel?
- Wat is een microavontuur?
- Voorbeelden van microavonturen
- Microavonturen ontwerpen





# Brigitte Ars

- Auteur 'Waar is het avontuur'
- Oprichter avonturenplatform Alice goes Wild
- Host Avontuurlijk Leven podcast
- Onderzoeker/docent Buas in Experience Design
- Honeyguide
- Shinrin yokugids en storyteller



# WAT IS AVONTUUR?

- Voor iedereen verschillend. **Wat is het voor jou?**
- Klein en groot. Actief, natuur en cultuur. Reizen, dagelijks leven en werk.



# “KNOWINGLY GOING INTO THE UNKNOWN”

Voor de avonturier dan.



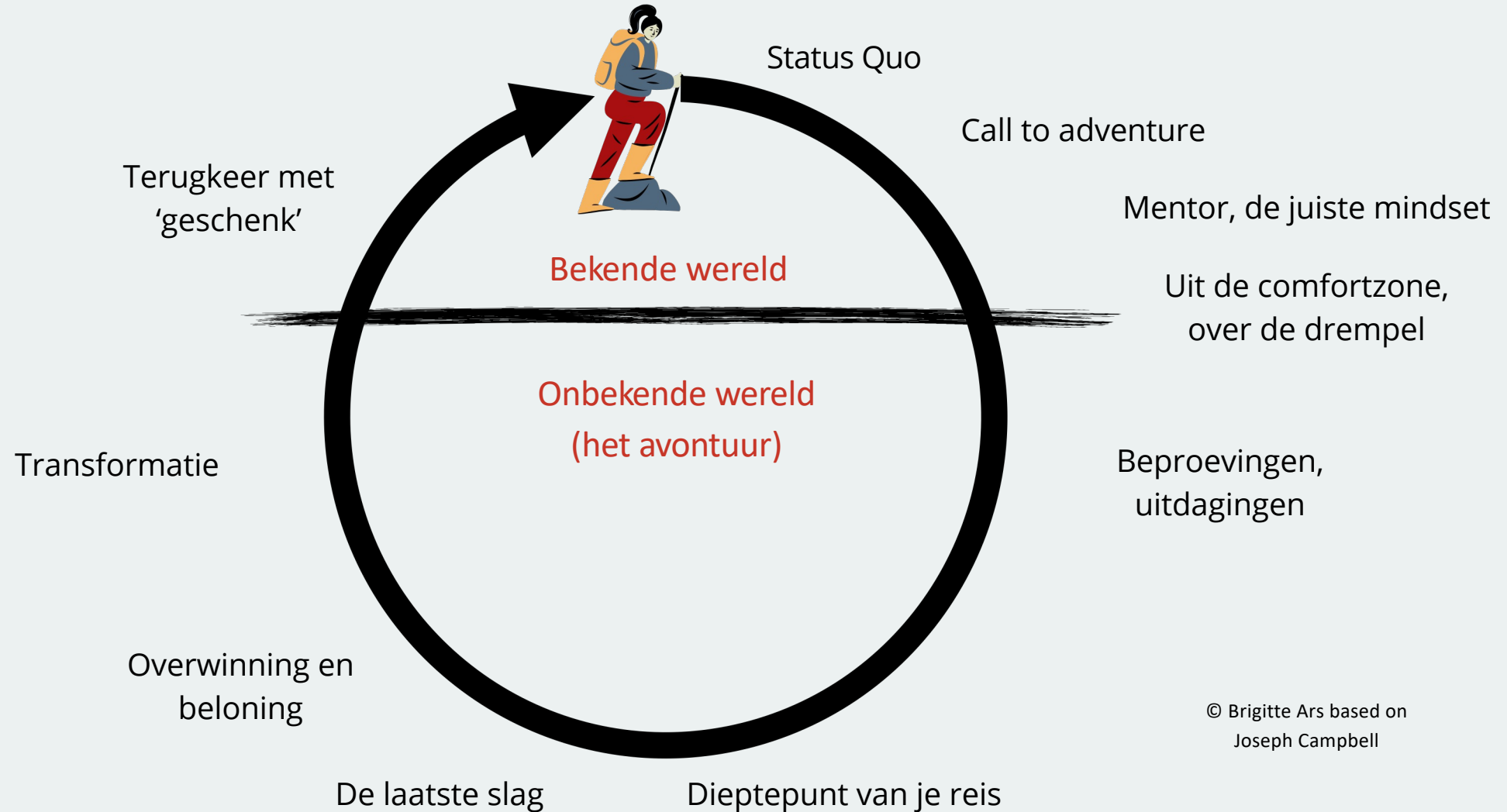
# ‘EEN BUITENGEWONE EXPERIENCE’

- Uit de comfortzone, uitdaging
- Onbekend en nieuw
- Je weet niet wat er gaat gebeuren
- Je leert onderweg
- Je komt veranderd terug





# AVONTUUR = EEN VERHAAL



© Brigitte Ars based on Joseph Campbell



# VERHALEN RAKEN EN INSPIREREN ONS

Ze zitten in ons DNA

Daarom zijn ze zo fijn voor experience design,  
productontwikkeling en marketing



# Een EPISCH avontuur Of een MICROAVONTUUR?



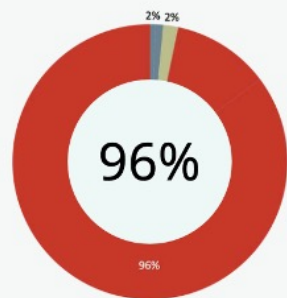
- Dichtbij, korter, toegankelijker (1-3 dagen)
- Net zo verfrissend, leuk, uitdagend
- Duurzamer

# een AVONTUUR Of een WANDELING ?

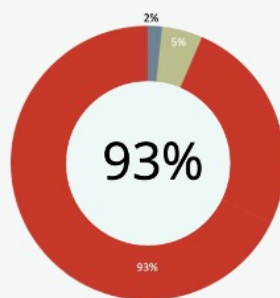


- Uit de comfortzone
- Uitdagend
- Mate van onvoorspelbaarheid

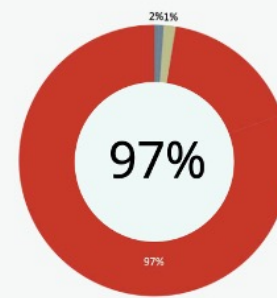
# Onderzoek Buas & AGW 500+ women: The impact van **outdoor avontuur** op de **gezondheid van vrouwen**



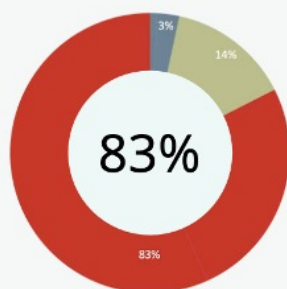
96% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur een positief effect heeft op hun mentale gezondheid.  
Neutraal: 2% Niet mee eens: 2%



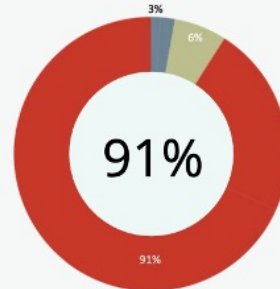
93% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur een positief effect heeft op hun fysieke gezondheid.  
Neutraal: 5% Niet mee eens: 2%



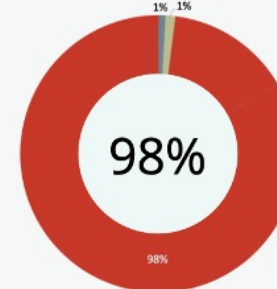
97% van de vrouwen is het er mee eens dat ze na het outdoor avontuur een voldaan gevoel hebben  
Neutraal: 1% Niet mee eens: 2%



83% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur hun veerkracht heeft verbeterd  
Neutraal: 14% Niet mee eens: 3%



91% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur een positief impact heeft op hun zelfvertrouwen  
Neutraal: 6% Niet mee eens: 3%



98% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur hen positieve energie geeft  
Neutraal: 1% Niet mee eens: 1%

WAAROM  
AVONTUUR ?



VERLEG  
ZACHTJES  
JE GRENZEN

# TIJD VOOR AVONTUUR

Tijdens een weekendje kamperen beslissen om je huis in de stad te verkopen, na een trektocht de stekker uit een toxische relatie trekken, dichterbij jezelf komen dankzij een dagelijkse duik in een ijskoud meer. Kleine avonturen hebben soms grootse gevolgen. Dat voelen we intuïtief allemaal aan. Maar waarin schuilt nu precies de kracht van een micro-avontuur?

## WAAROM AVONTUUR ?



**E**en microavontuur is een concept van de Britse avonturier Alastair Humphreys. Toen hij inzag dat zijn grootse avonturen – denk: met een roeiboot de Atlantische Oceaan oversteken, of vier jaar lang met de fiets de wereld rondreizen – voor de meesten onder ons niet haalbaar zijn, bedacht Humphreys het concept microavontuur: een inspirerende of nieuwe ervaring die je dicht bij huis beleeft, weinig geld kost en die je kan inplannen tussen 17 en 9 uur. Maar ook al is een microavontuur veel kleiner dan een expeditie op de Zuidpool of een trektocht door de Himalaya, toch kan zo'n ervaring een bijzonder krachtige impact hebben. Sinds Humphreys het idee lanceerde, kreeg hij dan ook wereldwijd navolging. Microavonturiers vertrokken na de werkuren voor een nachtje wildkamperen onder de open sterrenhemel en keerden de volgende dag herboren en een avontuur rijker terug naar kantoor.

### MICROAVONTUUR MET MACRO-EFFECT

Hoe moeilijk het is om grootse avonturen te combineren met een gezin en de dagdagelijkse verplichtingen, ondervond ook journaliste Brigitte Ars. Als voormalig buitenlandcorrespondent is avontuur altijd een essentieel onderdeel van haar leven geweest. Ze deed verslag van de genocide in Rwanda, leefde lange tijd in Maleisië en trad in het huwelijk in India. Maar dan kwamen er kinderen en ruidde ze haar avontuurlijke leven in voor een burgerlijk bestaan in Nederland. Lange tijd was dat helemaal prima, maar zeven jaar geleden begon het gemis toch te knagen. Ars besloot daarom te onderzoeken welke rol avontuur wel nog kon spelen in haar leven. 'Kan je groots en meeslepend leven terwijl je in je comfortabele bubbel zit? Is het verlangen geen illusie? Is avontuur de prijs die je betaalt als je gaat settelen? Heb ik er nog wel tijd of geld

#### DE EXPERTS



Brigitte Ars, journaliste



Bert Vandenbussche, trainer



# WAAROM AVONTUUR ?

- vinden. Ook daarbuiten is een microavontuur erg geschikt in momenten van transitie:
- bij een scheiding bijvoorbeeld, of tijdens een
- pandemie of bij een nakende burn-out. 'Als we
- ons in een crisis bevinden, lijkt het soms of we extra
- behoefte hebben aan controle en aan voorspelbaarheid',
- zegt Ars. 'Maar precies in dat verlangen naar zekerheid
- lopen we vast. Het leven valt niet te controleren. Een
- avontuur daarentegen vraagt om overgave. Daardoor kan
- het helpen om jezelf weer uit te vinden. Een avontuur,
- in de buitenwereld activeert je innerlijke avonturier om
- nieuwe paden te gaan exploreren.'
- Die aandacht voor innerlijke avonturen zie je ook in veel

hedendaagse 'avonturenromans' zoals *Het zoutpad* van Raynor Winn of *Wild* van Cheryl Strayed. Daarin gaat het niet langer om de afgelegde kilometers en recordprestaties. Het is de persoonlijke ontwikkeling die centraal







# KOUDWATERZWEMMEN





# OP PAD MET DE BOSWACHTER





# Shinrin Yoku - Japans Bosbaden





# BIKEPACKING





# PAMPUS ONTDEKKEN



# (ADVENTURE) EXPERIENCE DESIGN



-Storytelling

-Animatie

-Thema

enz

# FAROËR ISLANDS - CLOSED FOR MAINTENANCE

[Closed for maintenance](#)





# FAROËR ISLANDS - CLOSED FOR MAINTENANCE



You are one of the 80 people selected to be part of our ‘Closed for Maintenance, Open for Voluntourism’ project in the Faroe Islands from May 2-4, 2024! Congratulations!

*5975 people from 96 different countries signed up within the 48 hours that registration was open.*

To secure your spot on the Maintenance Crew, please provide proof of your flight booking to the Faroe Islands by emailing it to [maintenancecrew@visitfaroeislands.com](mailto:maintenancecrew@visitfaroeislands.com).



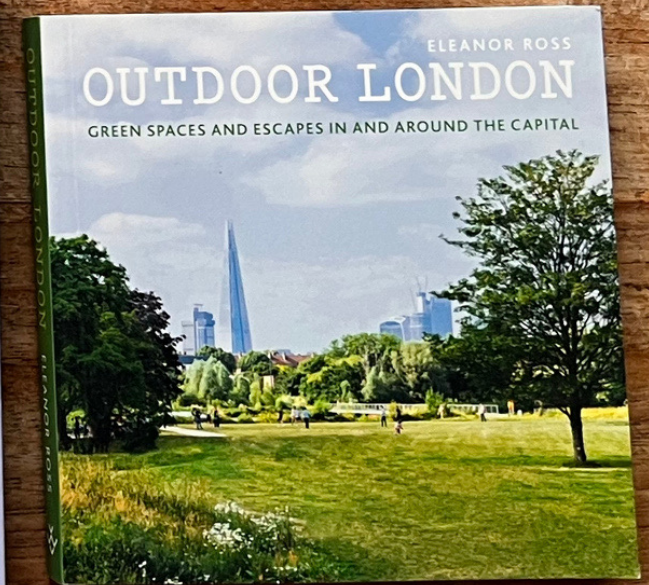
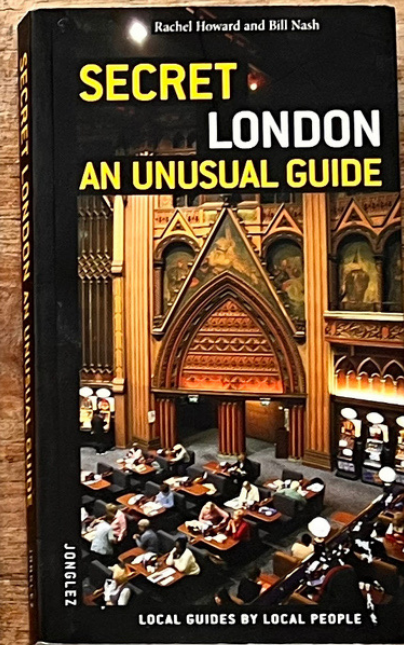
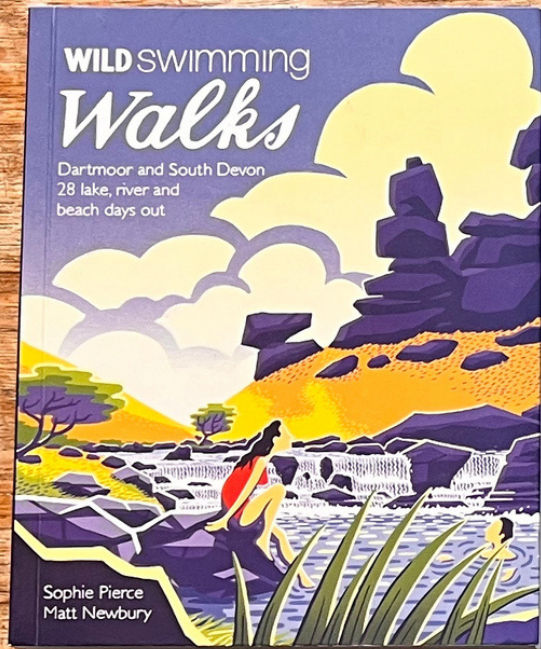
# FIETSPAD THEMA VROUW







INSPIRATIE





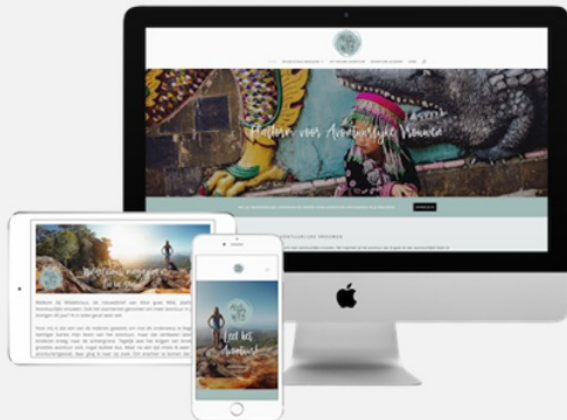
# HOE PAST MICROAVONTUUR BIJ UW/JOUW BEDRIJF?





# GRATIS

[WWW.ALICEGOESWILD.NL](http://WWW.ALICEGOESWILD.NL)  
ONDER 'CADEAUTJE VAN ALICE': GRATIS DOWNLOADS



## 40 UITDAGINGEN VOOR EEN AVONTUURLIJKER LEVEN

Wil jij een **avontuurlijker leven**; ga uitdagingen aan buiten je comfort zone. Daar zit immers de magie, de fun én persoonlijke groei. **Download hier gratis 40 uitdagingen voor thuis en in je omgeving.** Laat je positief verrassen, 't maakt je wereld groter én rekt je comfortzone op.

Gratis downloaden



## 40 MICRO-AVONTUREN IN NEDERLAND

Maak je leven avontuurlijker en laat je inspireren door deze minigids met 40 micro-avonturen, de leukste ontdekkingsreisjes in eigen land.

Gratis downloaden

# BEDANKT!

Dank! Neem gerust contact op of volg mij



## LINKEDIN

Brigitte Ars

## WEBSITE

[www.Brigittears.nl](http://www.Brigittears.nl)  
[www.alicegoeswild.nl](http://www.alicegoeswild.nl)

## EMAIL ADDRESS

[info@brigittears.nl](mailto:info@brigittears.nl)

## INSTA EN FACEBOOK

[@alicegoeswild.nl](https://www.instagram.com/alicegoeswild.nl)



# **‘Kracht van micro-avonturen & storytelling’**

**Presentatie & vragen aan Brigitte:  
[www.insiders.nl/inspiratiedag2024](http://www.insiders.nl/inspiratiedag2024)**