

# Training 'Gewoon onder mannen' 2021

*'Gewoon onder mannen'. Niets meer en niets minder.*

*Op het moment dat ik zo'n tien jaar geleden aan een titel voor mijn eerste mannentraining dacht, gingen mijn eerste gedachten uit naar woorden als 'man-zijn', 'kracht' en 'kwetsbaarheid'...*

*En ja, het gaat in deze training ook (nog steeds) om de vraag hoe het is om man te zijn. Wat daar fijn aan is, wat daar lastig aan is. Misschien in de rol als partner, minnaar, vriend, collega, vader, zoon. En ja, we zullen veel werken met kracht, zowel fysieke kracht, als innerlijke kracht. En ja, we zullen onze kwetsbaarheid gaan ontdekken, voelen en tonen... En zullen thema's als contact, verlangen, seksualiteit, overgave, focus, vrijheid, verantwoordelijkheid en commitment zeer waarschijnlijk in de een of andere vorm aan de orde komen.*

*Maar in de eerste plaats wil ik een plek bieden om 'gewoon onder mannen' te zijn. Zonder opsmuk, zonder poespas. Zonder ergens aan te hoeven voldoen. Zonder ergens naar toe te moeten. Omdat we dat al zo vaak moeten. Of tenminste dat idee hebben...*

*We ontmoeten elkaar op zes zaterdagen, steeds met zo'n twee maanden 'tussenruimte'. Om alles weer wat te laten bezinken en een plaats in je 'gewone' leven te kunnen geven...*

*In de training zal veel gebruik worden gemaakt van lichaamswerk: oefeningen uit de bio-energetica en oefeningen rond contact en verbinding. Onder meer om ons hart verder te openen en onze eigen (seksuele) energie te verhogen. Daarnaast zal onder meer worden gewerkt met reichiãans ademwerk, dans, (actieve) meditatie, inquiries en deelrondes.*

*Je bent van harte welkom!*

*Plaats: Centrum Djoj, Rotterdam*

*Data: 9 januari, 10 april, 19 juni, 4 september, 30 oktober, 11 december*

*Tijd: 9.45 tot 17.00*

*Prijs: 595 euro*

**Voor meer informatie en/of aanmelding:**

Dick Zoutendijk

06-20369017

[praktijkdezon@online.nl](mailto:praktijkdezon@online.nl)

[www.praktijkdezon.nl](http://www.praktijkdezon.nl)

**Covid-19:**

*Bij de training wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de regels en aanbevelingen ten aanzien van Covid-19 vanuit de (rijks)overheid. Mocht een of meer dagen van de training geen doorgang kunnen vinden i.v.m. een verbod vanuit de (rijks)overheid (i.v.m. Covid-19), worden de kosten van de betreffende dag(en) aan de deelnemers geretourneerd.*