

Training 'Gewoon onder mannen' 2022

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

Op het moment dat ik zo'n twaalf 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 twee zaterdagen, met een kleine twee maanden 'tussenruimte'. Om alles wat je in de eerste dag hebt ontdekt, 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 van Alphen', Alphen aan den Rijn

Data: 5 februari en 26 maart 2022

Tijd: 9.45 tot 16.45

Prijs: 203 euro (inclusief koffie en thee)

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Het is fijn als je enige ervaring hebt met 'persoonlijk werk' (bijv. een training, coaching, therapie, etc.).

Je kunt je aanmelden door me een mail met je gegevens te sturen (naam, adres, telefoonnummer) en het verschuldigde bedrag (203 euro) over te maken op rekening NL62INGB0004778288 t.n.v. 'de Zon' onder vermelding van 'Training GOM 2022'.

Mocht je nog vragen hebben, kun je me mailen (praktijkdezon@online.nl) of bellen (06-20369017). Meer informatie over mijn werk vind je op 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 van de dagen van de training geen doorgang kunnen vinden i.v.m. een verbod vanuit de (rijks)overheid (i.v.m. Covid-19), wordt die trainingsdag verplaatst naar zaterdag 2 juli 2022. Zou zowel de trainingsdag op 4 februari als op 26 maart – i.v.m. Covid-19 - geen doorgang mogen vinden, en de 'reservedag' op 2 juli 2021 wel mogelijk zijn, wordt de helft van het betaalde bedrag aan de deelnemers geretourneerd.