

TRAINING

'Gewoon onder MANNEN'

Op het moment dat ik in 2010 aan een titel voor de eerste mannentraining dacht, gingen mijn eerste gedachten uit naar woorden als 'man-zijn', 'kracht' en 'kwetsbaarheid'...

En ja, het gaat in deze training ook 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...

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 vijf zaterdagen, steeds met een week of vier '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 rechiaans ademwerk, dans, actieve meditaties, inquiries en deelrondes.

Je bent van harte welkom!

Plaats: Centrum NLD3, Delft

Data: 11 februari,

11 maart,

1 april,

20 mei,

17 juni (2017)

Tijd: 9.45 tot 16.45

Prijs: 450 euro



Voor meer informatie
en/of aanmelding:

Dick Zoutendijk

06-20369017

praktijkdezon@online.nl

www.praktijkdezon.nl