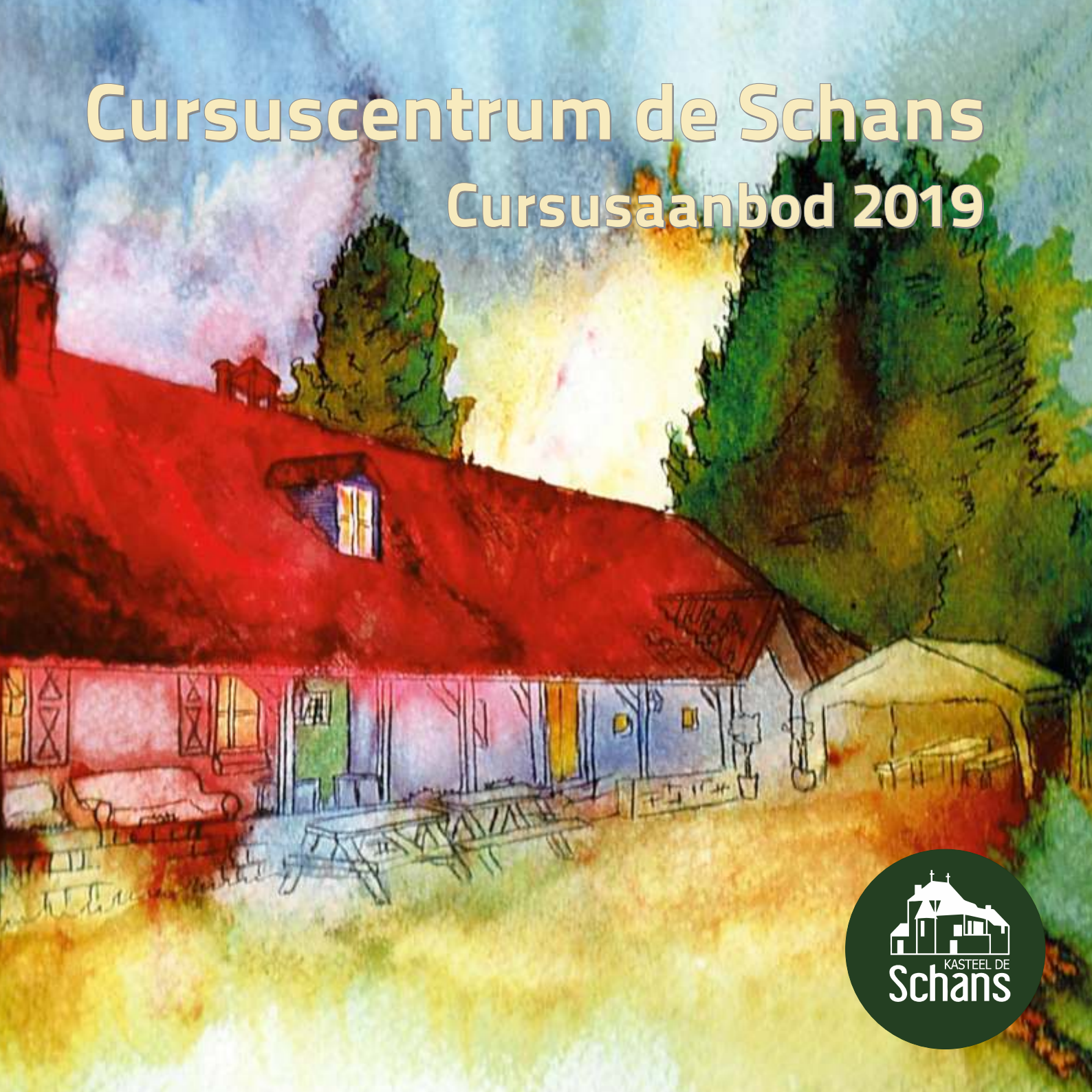


Cursuscentrum de Schans

Cursusaanbod 2019



Inleiding



Cursuscentrum de Schans is een centrum voor persoonlijke ontwikkeling. Er worden cursussen gegeven waarbij een ervaringsgerichte aanpak centraal staat. Sinds 1994 bieden wij trainingen, cursussen en persoonlijke begeleiding aan in een warme en veilige omgeving.

Wij bieden begeleidingsvormen aan, waarin je in vrijheid kunt leren en ervaren wie je bent en dat je mag zijn wie je bent. Dit proces wordt ondersteund door o.a. lichaamswerk, verbindende communicatie, systeemopstellingen en rituelen.

Met respect voor je eigen grenzen en die van anderen kun je bij ons onderzoeken wat jouw bestaan zin geeft en hoe je dat in jouw leven vorm geeft.

In deze brochure vind je informatie over ons gehele aanbod. Bij al onze trainingen kun je rekenen op een liefdevolle en professionele ondersteuning van de trainer(s) en hun assistententeam. We verwelkomen je graag op het domein van Kasteel de Schans.

Team Cursuscentrum de Schans



Inhoud



Inleiding	1	Relatie & Intimiteit	
Inhoud	2	Tantra	17
Kennismaken met de Schans	3	Tantra voor Koppels	18
		Echtgenoten / Echt-genieten	19
		Je Seksualiteit als Bron	20
Massage & Lichamelijk Bewustzijn		Rituelen & Ceremonie	
Emotioneel Lichaamswerk®	4	Zweethutten	21
Masseren vanuit je Hart	5	Vuurloop	22
Aanraken in Verbinding voor Vrouwen... NIEUW	6	De 4 Seizoenen en hun Rituelen..... NIEUW	23
Aanraken in Verbinding voor Koppels.... NIEUW	6	Drum bouwen..... NIEUW	23
		Voeding & Vitaliteit	
Levensthema's & Persoonlijke Ontwikkeling		Verwen-Vastenweek	24
De Ont-Dekkingstocht	7		
De Ont-Dekking	7	KerstSpecials	
Op Adem Komen	8	Kerst-Ademen.....	25
Omgaan met Kwaadheid..... NIEUW	8	De Langste Nachten	25
Licht op Rouw	9	Midwinterzweethut	25
Tussen Liefde en Leegte..... NIEUW	9	Nieuwjaarsvuurloop..... NIEUW	25
Thuiskomen in Jezelf.....	10		
Binnenstebuiten..... NIEUW	10	VakantieSpecials	
Vasthouden & Loslaten	11	VakantieAvontuur.....	26
Verbindende Communicatie		Overige informatie	
Verbindende Communicatie	12	Avondcursussen	32
		Trainers en hun trainingen.....	33
Mannen & Vrouwen		Praktische informatie	34
Mannengilde	13	Persoonlijke begeleiding	34
De Tocht naar Huis	14		
De Initiatie	14		
Magie van de Moederschoot	15		
Vrouwen in het Veld	15		
Kracht van de Overgang	16		
Tantra voor Vrouwen	16		

Kennismaken met de Schans



Je kunt op verschillende manieren kennismaken met Cursuscentrum de Schans.

Opendeurdag

Twee maal per jaar organiseren we een gratis toegankelijke Opendeurdag. Deze houden we op tweede paasdag en de 3e zondag van september. Hier kun je vrijblijvend kennismaken met de trainingen die worden gegeven bij Cursuscentrum de Schans, de trainers en de locatie. Er worden mini-workshops gegeven waar je aan den lijve kan ervaren wat de intentie van de training is.

Kennismakingsavonden

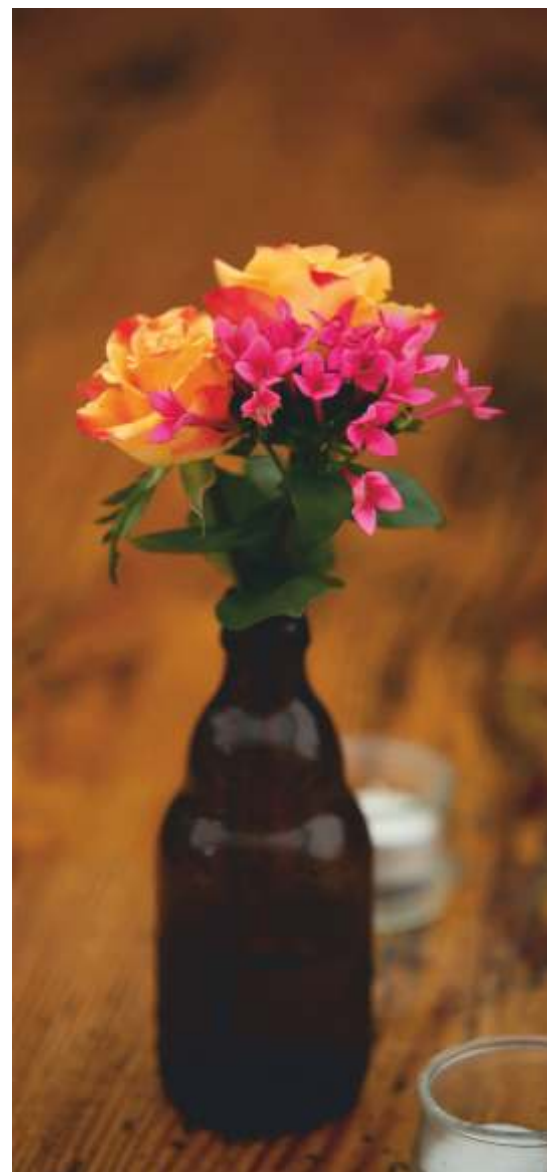
Twee maal per jaar worden er in Eindhoven kennismakingsavonden voor de avondcursussen gegeven. De thema's zijn Emotioneel Lichaamswerk® en Tantra. Deze informatieavonden zijn gratis te bezoeken.

Persoonlijke begeleiding

Naast het volgen van groepen is het op De Schans mogelijk om persoonlijke begeleiding te krijgen. Dit kan in de vorm van individuele- en/of relatiesessies (zie ook pagina 34).

Massage ontmoetingsavonden

Tweemaal per maand worden massage ontmoetingsavonden georganiseerd in Eindhoven en op de Schans zelf. Een heerlijk ontspannen manier om kennis te maken met ons centrum.



Emotioneel Lichaamswerk®



Doe wat je voelt, en voel wat je doet !

Bij Emotioneel Lichaamswerk® gebruiken we het lichaam als meest directe instrument. Door de aandacht naar het lichaam te brengen en het hoofd los te laten, kan er veel waardevolle informatie worden opgedaan. Het doel is bewust worden van de beweging die je al dan niet maakt.

Spanning in het lijf

In het dagelijkse leven zijn we ons niet altijd bewust van de signalen die ons lichaam ons geeft. Ons hoofd is meester om deze signalen te onderdrukken waardoor we veelal vanuit oude bekende patronen reageren. Zo gaan we bijvoorbeeld door terwijl we moe zijn, slikken we in wat niet fijn is en negeren we wat ons boos of verdrietig maakt. Veel van onze klachten en

problemen worden veroorzaakt doordat we onze gevoelens onderdrukken of er niet naar leven. Spanning in het lijf neemt toe, het ervaren van genot en plezier neemt af.

Ademen, Bewegen, Geluid

ELW® kan dit gestagneerde proces weer op gang brengen d.m.v. beweging, in- en ontspannende oefeningen, ademwerk, contactoefeningen, expressie en andere creatieve werkvormen.

We bieden **Emotioneel Lichaamswerk®** in de volgende vormen aan:

Basisweekend Emotioneel Lichaamswerk®

Maak een algemene reis door je lichaam en ontdek waar je staat in je proces.

Avondcursus Emotioneel Lichaamswerk® in Eindhoven

10 avonden van 2,5 uur

Verdiepingsweekenden Chakra's *

1e chakra – Benen - Vertrouwen– Welkom om te beSTAAN

2e chakra – Bekken- Levensenergie – Het leven vieren vanuit je bekken

3e chakra – Buik- Kracht– Doe wat je voelt en voel wat je doet

4e chakra – Hart- Liefde– Van hard naar hart

5e chakra – Keel - Expressie– Zeg wat je voelt en voel wat je zegt

* Elk verdiepingsweekend heeft een afgerond thema en is daardoor los te volgen. Door de hele reeks te ervaren verdiep je de kennis van je gehele lichaam en geest.

Emotioneel Lichaamswerk® wordt gegeven door
Maud Offermans



Masseren vanuit je Hart



In de **OPLEIDING** leer je professioneel masseren aan de hand van klassieke massagetechnieken en technieken van de dynamische massage. Ze zijn beide gericht op het opheffen van spanningen in het lichaam. We oefenen uitgebreid in de opleidingsdagen, waarbij je masseert en gemasseerd wordt. Daarnaast wordt er van je verwacht dat je thuis oefent, zowel in oefengroepjes met je medestudenten als met eigen oefenmodellen. We besteden ook veel aandacht aan het contact maken met de ander vanuit je hart. Door mensen liefdevol aan te raken, ontstaat er een contact waarin heling kan plaatsvinden. Daarbij is volledige aanwezigheid belangrijk. Massage kan zowel lichamelijke als emotionele processen op gang brengen, ook bij wie masseert. Daarom is het leren omgaan met eigen processen een belangrijk onderdeel van de opleiding. In de opleiding leer je:

- Op een rustige manier een ontspannende massage geven
- Technieken van de klassieke massage en de dynamische massage
- Contact maken met de ander vanuit je hart
- Genieten van het geven en het ontvangen van een massage
- Omgaan met je eigen emotionele processen
- De beginselen van de Verbindende Communicatie, de taal van het hart
- Over de diverse karakterstructuren, hun overtuigingen en hun fysieke kenmerken

We geven ook 1-, 2- en 3- daagse cursussen waarin je kennis maakt met de beginselen van zowel de olie-massage als de dynamische massage.



Masseren vanuit je Hart is een jaartraject van 5 blokken. De 1-, 2- en 3- daagse cursussen zijn los te boeken.

Masseren vanuit je Hart wordt gegeven door **Petra Groeneboer**

Voor iedereen die de behoefte voelt om anderen te ontmoeten en samen massages uit te wisselen, zijn er de maandelijkse massage-ontmoetingsavonden, zowel op De Schans als in Eindhoven.

Deze worden gegeven door **Jos Duchateau**

Aanraken in Verbinding voor Vrouwen NIEUW



Deze training is voor:

Vrouwen die graag aangeraakt worden én

Vrouwen die graag aanraken én

Vrouwen die willen onderzoeken wat aanraking voor ze betekent én

Vrouwen die het spannend vinden om aangeraakt te worden én

Vrouwen die graag in verbinding zijn met andere vrouwen én

Vrouwen voor wie het niet vanzelfsprekend is om zich te verbinden én

Vrouwen die behoefte hebben aan rust én

Vrouwen die de uitdaging aan willen gaan



Deze training biedt vrouwen drie dagen vol met aanraken, geraakt worden, zachtheid, rust, verbinding met jezelf en met elkaar. Dit alles vindt plaats in een omgeving waar veiligheid en respect voor elkaar voorop staan. Je hoeft geen ervaring met massage te hebben om aan deze 3-daagse deel te nemen.

*Wil je me aanraken?
Me aanraken vanuit je hart?
Zodat mijn lijf voelt
wat mijn hoofd al weet:
Dat ik niet alleen ben.*

Aanraken in Verbinding voor Koppels NIEUW

Massage is een manier om tegemoet te komen aan de fundamentele menselijke behoefte om aangeraakt te worden. Deze training biedt jullie als liefdeskoppel drie dagen vol met aanraken en aangeraakt worden, in een omgeving waar veiligheid en respect voor elkaar voorop staan. Je maakt kennis met verschillende soorten massages maar vooral ga je het contact en de verbinding met elkaar aan via de aanraking, in zachtheid, rust en stilte. Je hoeft geen ervaring met massage te hebben om aan deze 3-daagse deel te nemen.



Aanraken in Verbinding voor Vrouwen is een 3-daagse en wordt gegeven door **Petra Groeneboer** en **Kerstin Achtenberg**

Aanraken in Verbinding voor Koppels is een 3-daagse en wordt gegeven door **Petra Groeneboer**

De Ont-Dekkingstocht NIEUW



*Er is nog zoveel niet gezegd
Er is nog zoveel doodgezwegen
Opgekropt en weggestopt
Stilgesust en zoetgekust
Afgeschoven... weggewoven
Door jullie en door mij*

Paul van Vliet

De Ont-dekkingstocht is een reis naar binnen: Je gaat op reis door jouw geschiedenis. Je ontdekt waar je je onbewust bent weggegaan van je eigen energie, kracht, vertrouwen en liefde. Veel van deze gevoelens en verlangens zijn toegedekt geraakt. Je wordt ondersteund om je bewust te worden van de verbindingen tussen jouw verleden en jouw heden en hoe jouw geschiedenis invloed heeft gehad op hoe je nu in het leven staat. Door dit aan te nemen en met mildheid naar te kijken, leer je stappen te maken om de verantwoordelijkheid te nemen over je eigen leven. Van je 'vastgebonden' voelen aan je familiesysteem ga je 'verbinding' voelen. Er ontstaat ruimte en energie om als volwassene keuzes te maken om wat er nu is in je leven. Dit geeft vrijheid en de kracht om je eigen leven te leiden.

Er worden oefeningen en structuren aangeboden waarbij je, in een sfeer van warmte en veiligheid, kunt oefenen om te ont-dekken welke overtuigingen & afweermechanismes jij hebt ontwikkeld, welke behoeften niet vervuld zijn en waar deze hun oorsprong hebben. Een volgende stap is hoe je dit in je leven nu anders kunt gaan doen.

Deze tocht bestaat uit een traject van 3 blokken van 3 dagen. Bij een tocht gaat het om wat je onderweg van jezelf tegenkomt. Zo ook bij deze tocht. Je krijgt zicht op je eigen manier van reageren op situaties die je raken. Voor een groot deel (80%) heeft dat te maken met je geschiedenis.

Systemisch werk (familie-opstellingen), Emotioneel Lichaamswerk, Ademen en Innerlijk Kind werk worden ingezet om je bewustwordingsproces op gang te brengen en te verdiepen. Tussen de blokken door krijg je opdrachten mee voor thuis.

De Ont-Dekking

Je kunt ook **De Ont-Dekking** 3-daagse volgen en een kleine ontdekkingsreis maken. Deze 3-daagse is een afgerond geheel en kan tevens een prima voorbereiding zijn voor het traject.

De Ont-Dekkingstocht zijn 3 blokken van 3 dagen

De Ont-Dekking is een 3-daagse

De Ont-Dekkingstocht en **De Ont-Dekking** worden gegeven door: **Jannie Grijzen**

Op Adem Komen



Ademen is de sleutel naar het onderbewuste.

In de training **Op Adem Komen** word je in een warme sfeer meegenomen naar de plaatsen in je lichaam waar jij spanning voelt en emoties vasthoudt. Adem is het kloppend hart van je leven. Vaak voelen we niet hoe en waar we onze adem vasthouden en daarmee onszelf vasthouden. Je gaat ervaren hoe je met je ademhaling je gevoelens onder controle houdt. Door middel van intensiever en bewuster ademen ga je een reis maken naar dat wat je niet meer weet en wel aanwezig is. Door hier contact mee te maken, aan te nemen en te omarmen kan er heling komen. Er komt ontspanning en weggestopte gevoelens, emoties en onvervulde behoeftes kunnen weer naar het bewustzijn komen. Het geeft inzicht in jouw afweermechanismes en overtuigingen. Je neemt afscheid van dat wat je niet meer nodig hebt en kunt de energie die daarbij vrijkomt richten op het hier & nu. De spanningen in je lichaam worden minder, de energie gaat weer stromen. Je kan opgelucht ademhalen.



Op Adem Komen is een 3-daagse die wordt gegeven door **Jannie Grijzen**. In de winter is er een Kerstspecial **Kerst-Ademen** (zie pagina 25)

Je zult de training als bevrijdend, ontspannend en sprankelend ervaren. Je maakt kennis met verschillende ademtechnieken, waaronder Reichiaans ademen en 'ademen in warm water'. Emotioneel Lichaamswerk® en meditaties worden gebruikt als voorbereiding en ondersteuning van de ademsessies.

Omgaan met Kwaadheid NIEUW

Kwaadheid is, net zoals verdriet en blijheid, een emotie die eigen is aan het mens zijn. Tijdens dit weekend staan we stil bij de oorzaken van kwaadheid en worden er vervolgens oefeningen aangereikt die leren hoe met kwaadheid om te gaan. Zonder dat de boosheid ingeslikt hoeft te worden en ook zonder dat deze tot agressie leidt. Tenslotte zijn ook opnieuw herstellen en vergeven belangrijke thema's die aan bod komen tijdens deze 3-daagse workshop.



Omgaan met kwaadheid is een 3-daagse en wordt gegeven door **Geert De Groof**

Licht op Rouw



Ik liet anderen niet meer dichtbij komen. Alhoewel, alleen nog maar door te geven en niet meer door te ontvangen en aan te nemen. Ik sloot mij af door mijn hart te sluiten. Niet meer mijn kwetsbaarheid laten zien. Welkom heten en afscheid nemen met een gesloten hart. Het was mijn manier om me te beschermen. Te overleven.

Mensen hebben te maken met verlies in het leven. Verlies van een geliefde, een kind, een vriend/in, het verlies van je gezondheid of van een verwachting over het leven die niet wordt vervuld. Maar ook bij abortus en bij een onvervulde kinderwens heb je te maken met een rouwproces.

Hoe jouw vorm van rouw eruit ziet, is heel persoonlijk. Wij bieden een training die stilstaat bij jouw verlieservaring, die stilstaat bij dat wat nodig is in het hier en nu.

*En nu nog maar alleen
Het lichaam los te laten
De liefste laten gaan
Alleen nog maar het sterke licht
Het rode, zuivere van de late zon
Te zien, te volgen-
en de eigen weg te gaan*

Maria Vasalis

Licht op Rouw is een
4-daagse en wordt gegeven
door **Monique Mizee**

Tussen Liefde en Leegte NIEUW

Tussen liefde en leegte is een training voor singles met een relatiewens. Mogelijk ben je op zoek naar een partnerrelatie en merk je dat je in deze zoektocht steeds tegen dezelfde patronen aanloopt. Misschien vind je het lastig om jezelf met een ander te verbinden of blijf je eindeloos zoeken naar de ideale partner.

Tijdens de training ervaar je op welke manier je contact en intimiteit aangaat met anderen. Je neemt waar welke eerste bewegingen je hierin gewend bent te maken en hoe je dit in het verleden zo geleerd hebt. In de reis die je naar binnen maakt kijk je je eigen gemis en angst aan. Daarnaast krijg je alle tijd en ruimte om je verlangen te onderzoeken en ontdek je hoe je hier vorm aan kunt geven in je leven.

Dit weekend is bedoeld voor singels met een relatiewens die op een diepere laag hun eigen patronen willen onderzoeken. De cursus is niet specifiek gericht op dating, maar wel een mooie manier om andere singles en hun verhalen te ontmoeten.



Tussen Liefde en Leegte is
een 2,5- daagse en wordt
gegeven door **Anoek Backer**

Thuiskomen in Jezelf



In dialoog met jezelf en je 'ikken'

Welke ik heeft het voor het zeggen in jouw leven?
Welke primaire subpersonen besturen jouw doen en laten?
En welke mogen er niet zijn? Zijn verstoten of onteigend?
Waarom doen ze wat ze doen? Willen ze jou misschien beschermen?

Wanneer deze subpersonen gehoord, erkend en gezien zijn, hoeven sommigen niet zo hard meer te werken, kunnen andere ikken meer ruimte innemen en hoeft kwetsbaarheid niet meer zo angst-aanjagend te zijn. Er is namelijk voor ieder van hen een welverdiende plaats in je hart en bewustzijn. We werken met Voice Dialogue, Voicedrama en Emotioneel Lichaamswerk®.



Thuiskomen in Jezelf is een 2,5-daagse en wordt gegeven door **San Bogaerts en Maud Offermans**

Binnenstebuiten NIEUW

Mag jij er zijn met jouw eigen geluid? Mag jouw stem er zijn? Uit jij jezelf voluit? Hoe wil jij gezien en gehoord worden? In deze workshop verbind je je met jezelf door af te stemmen. Je onderzoekt de thematiek van jezelf inhouden en uiten en brengt dat wat in jou leeft naar buiten. Je voelt de verbinding met jezelf en de ander en ervaart de vrijheid van expressie!

Wat kun je verwachten? Tijdens de training werken we niet alleen met lichaamswerk, ademhalingsoefeningen en systemisch werk, maar vooral met stemwerk. Je kunt hierbij denken aan verschillende zangwerkvormen, zoals: mantra's, spirituele canons, uitbundige chants, ingetogen zang en stemimprovisaties, zowel in de groep als solo. In een veilige setting, waar diepgang en speelsheid samen klinken, zing jij de eerste partij in jouw eigen verhaal!

Deze training is bedoeld voor mensen die ervaring willen opdoen met stemwerk in de breedste zin van het woord. Om deel te nemen aan dit weekend hoef je niets te kunnen en nergens aan te voldoen. Je bent van harte welkom met jouw stem!

If you ask me what I came to do in this world, I, an artist, will answer you:

I AM HERE TO LIVE OUT LOUD.

Émile Zola

Binnenstebuiten is een 2,5-daagse en wordt gegeven door **Anoek Backer en Joep de Bont**

Vasthouden & Loslaten



Vasthouden is de pool van het aannemen, het intens voelen, de koestering, het exploreren. Het bezit de kracht van de liefde. Loslaten is de pool van het vrijgeven van de energie die in het aannemen en vasthouden verscholen gaat. Het is je laten zien, tonen aan de wereld wie je bent en wat je met je meedraagt.

Niet enkel loslaten, ook vasthouden is een kunst:

- Hoe zou het zijn om de energie van het vasthouden los te laten?
- Hoe zou het zijn om je écht te laten zien, jezelf vrij te geven?
- Sta bewuster en krachtiger in het leven door échte verbinding en aanwezigheid.
- Ervaar de kracht van het aannemen van wat is en wat komt, van niet-weten, van het onvoorbereide.
- Proef en ervaar de dieptes én de hoogtes... de kracht van je veerkracht!
- Leef intens zonder overspoeling.

Onze veerkracht is enorm ook al voelen we die soms niet. Door het pendelen tussen de polariteiten in ons, ontdekken we de weg terug naar die veerkracht. Door te durven 'zijn met wat is', gaan we meer vrijheid ervaren in onszelf en in contact met de ander. Onze liefde en levensenergie kan dan weer voller gaan stromen.

Het niet-weten is een mooi principe om vanuit te vertrekken, als levenswaarde zowel naar jezelf als naar je omgeving, of als relatiefen verbindingvorm in de hulpverlening of coaching.

In een veilige bedding zal je uitgenodigd worden om te experimenteren met het thema vasthouden en loslaten, om te experimenteren met voelen, spelen, verbinden en jezelf laten zien. De methodieken die ons hierbij zullen ondersteunen zijn die van Improvisatie, Opstellingswerk, Somatic Experiencing® en Circling.



De Vasthouden & Loslaten 4-daagse wordt gegeven door Geert Hulselmans en Kirsten Mintjens

Verbindende Communicatie



Het doel van verbindende communicatie is verbinding maken met jezelf zodat je je van moment tot moment bewust bent van wat er in je leeft en verbinding kunt maken met de ander, zodat je kan horen en zien wat er in de ander leeft.

Onze cultuur is in grote mate gebaseerd op kennis van goed en fout. Van jongs af aan worden kinderen getraind in deze kennis. Veelal gebeurt dit door middel van kritiek. Het horen van kritiek maakt het vaak moeilijk om open te blijven en echt te horen wat de ander bedoelt. De verbindende communicatie baseert zich op kennis over gevoelens en behoeften. Als mensen prettige gevoelens hebben, betekent dit dat hun behoeften vervuld zijn. Hebben we daarentegen te maken met onprettige gevoelens dan betekent dat slechts dat er onvervulde behoeften in het spel zijn.

Deze training biedt je:

- Ruimte om met je eigen verhaal te werken
- Inzicht in verbale en non-verbale communicatie
- Begrip over het al dan niet vervullen van je behoeften
- Helend contact met onderliggende onprettige gevoelens
- Kennis over de werking van je zenuwstelsel en hersenen
- Tools om emoties te reguleren



*De giraffe is het landdier met het grootste hart.
Daarom wordt de giraffe gebruikt als symbool
binnen de verbindende communicatie.*

We bieden **Verbindende Communicatie** aan in de vorm van een 3-daagse en wordt gegeven door **San Bogaerts en Richard Donker**

Mannenwerk



De potentie van een man is een scheppende kracht die niet alleen betrekking heeft op zijn seksualiteit. Het is pijnlijk als het hem niet lukt om zijn kwaliteiten vorm te geven in de buitenwereld. Om de kracht en de energie te vinden om deze kwaliteiten creatief aan te wenden, is het nodig dat zijn hart open is.

Om te kunnen openen is veiligheid nodig. Daarvoor is het van belang dat een man een plek heeft waar hij zijn verhaal kan doen. Waar naar hem geluisterd wordt zonder oordeel en waar hij kan ervaren dat er iemand achter hem staat. Een plek waar hij thuis kan zijn. Dat geeft hem de bedding en kracht om zijn hart open te stellen voor wat de wereld hem aanbiedt en dit te transformeren in zijn uitgaande energie, zijn daadkracht. Het stelt hem in staat in zijn hart te ontvangen en zijn beschermende en zorgende kwaliteiten in te zetten.

Binnen het Mannenwerk bieden we je een veilige bedding waar je kunt leren zorg te dragen voor je eigen veiligheid. Je hebt dan een keuze tussen openen en sluiten. Je leert met bezieling te leven omdat het voor je ziel veilig is om thuis te komen.

Het Mannengilde

Dit gilde is op initiatief van een aantal trainers van de Schans en gecommitteerden opgericht. Het Mannengilde is er voor mannen die hun Man-zijn willen ontwikkelen tot Meesterschap. Meesterschap dat zich kenmerkt door een evenwichtig samengaan van kracht, verbinding, wijsheid en het vieren van het leven. Het Mannengilde werkt vanuit het bewustzijn dat we als man en als mens pas optimaal en autonoom kunnen functioneren, als we dat als groep ook doen.

Het Mannengilde ziet dat man-zijn verder gaat dan het realiseren van een eigen 'ik'. Man-zijn richt zich op bijdragen in verbinding met jezelf, met je dierbaren, met je omgeving en de wereld. Het Mannengilde leidt onder andere begeleiders op voor mannengroepen die samen een netwerk van vertrouwde plekken voor mannen verzorgen in Nederland en België.

De Tocht naar Huis

De **jaartraining De Tocht naar Huis** richt zich op het verwerven van persoonlijk leiderschap. Terug naar de eigen kern, ervaren wat er in je leeft en hoe je daar uitdrukking aan wil geven in deze wereld. Met ondernemingslust en daadkracht een tastbare vorm geven aan je dromen. Verantwoordelijkheid nemen betekent antwoord geven op dat wat je in het leven aantreft.

Veel sprookjes en mythen (denk aan Parsifal, maar ook aan Klein Duimpje) vertellen over de tocht van de held. Het is het verhaal van de ontdekkingstocht van de innerlijke wereld, het verhaal van het fundamentele veranderings-proces, dat zich afspeelt bij de man die bewust op weg gaat om zijn levensopdracht te vervullen. De hoofdpersoon verlaat zijn huis om zijn missie in de wereld te vervullen. Na een lange tocht met veel beproevingen kan hij als man terug naar huis keren.



De Initiatie

Bij natuurvolkoren worden adolescenten jongens geïnitieerd als zij zelfstandig worden. Ze maken zich los van de zorg van moeder en komen dan naast vader en de andere mannen te staan. Onze cultuur kent dergelijke rituelen niet meer. Hierdoor blijven onze relaties met autoriteit vaak steken in rebellie of gehoorzaamheid.

In deze training maak je stappen in het aannemen van je plek en het deelnemen aan het leven vanuit autonomie.

Het Mannengilde weekend is een 2-daagse en wordt gegeven door **Arend van Rietschoten, Fred Alebregtse** en **Marcel Swelsen**

De mannenjaartraining **De Tocht naar Huis** bestaat uit 5 blokken van 3 of 4 dagen en wordt gegeven door **Marcel Swelsen** en **Geert de Groof**

De Initiatie is een 4-daagse en wordt gegeven door **Fred Alebregtse** en **Marcel Swelsen**

Voor vrouwen



Magie van de Moederschoot

Meer en meer voelen vrouwen het verlangen naar echte verbinding met andere vrouwen. Naar leven vanuit onze vrouwelijke kracht en elkaar daar in te ondersteunen. te bekrachtigen. Het is niet altijd vanzelfsprekend om je daar als vrouw vrij en veilig in te voelen.

In de ideale situatie leerden wij van onze moeder om vrouw te zijn en zij leerde het weer van haar moeder, en ga zo maar door. Zelden is een situatie ideaal. Kleine en grote kwetsuren kunnen maken dat jij jouw vrouw zijn niet voluit leeft. Dat je niet echt vrij je eigen weg bewandelt maar dat je de invloed van je moeder, en haar relatie met jouw vader, je onbewust beïnvloedt in het maken van je keuzes. De uitdaging voor veel vrouwen in onze maatschappij is het zoeken naar verbinding zonder jezelf daarin te verliezen. Het gaat over verantwoordelijkheid nemen voor je eigen keuzes en de kracht die daarmee gepaard gaat.



Door te rusten in de veilige bedding van een andere vrouw, kun je voeding krijgen voor de vrouw in jezelf. Daarmee kun je contact krijgen met jouw vrouwenkracht. Zowel het vuur als de stille bron. De ervaring van zusterschap kan een heel nieuwe dimensie aan je contact met vrouwen geven. En daardoor met het contact met jezelf. Daar zit een enorme bron van vrijheid om te zijn wie je werkelijk bent.

Vrouwen in het Veld

Eens in de maand organiseert Kerstin Achtenberg een avond waarop vrouwen bij elkaar komen op Cursuscentrum de Schans. Om elkaar te zien en te horen met ons hart. Om samen te lachen en te huilen. Om samen te dansen, te zingen en om samen stil te zijn. Om met aandacht te Zijn bij wat er in ons leeft op dat moment. Om de verbinding met elkaar te ervaren waaruit we kracht kunnen putten. Om elkaar te steunen en te voeden.

“Voorbij ideeën over goed en fout daar is een veld. Daar ontmoet ik jou.” Rumi

Kracht van de Overgang



Iedere vrouw gaat door de overgang heen, vroeg of laat. Daar hoeven we met ons allen niet moeilijk over te doen. Je hebt wel een keuze hoe je hier mee omgaat. Je kunt doen alsof het niet bestaat, je kunt hard zijn en blijven voor jezelf, doorgaan terwijl je lichaam vraagt om rust en aandacht. Of... je gaat juist nu aandacht besteden aan jezelf. Sta eens stil bij de keuzes die je tot nog toe gemaakt hebt. Vraag jezelf eens af: is dat nog steeds oké? Als dat zo is, prima. Of mag je nu een andere keuze

gaan maken. Welke dan? Ben je jezelf nog trouw, zorg je goed voor jezelf of verlies je je altijd weer in de zorg voor anderen. Mag je verzachten naar jezelf toe, mag je minder streng zijn voor jezelf. Word ook jij een 'levens-wijze vrouw' zoals dit bij de oude volksstammen genoemd werd.

De overgang is een bewustwordingsproces. Durf jij dat aan te gaan? Tijdens ons weekend staan we samen met jou stil bij waar je nu bent op je (levens-)pad. Welke paden wil je overslaan en welke keuze past bij jou. Gezamenlijk zetten we bewuste stappen in de toekomst. We werken met o.a. lichaamsgerichte- en bewustwordingsoefeningen, rituelen, Voice-Dialogue, ervaringen delen, dans en ontspanning.

Tantra voor Vrouwen

In het weekend Tantra voor Vrouwen onderzoek je in een bedding van vrouwenenergie hoe jij met je eigen intimiteit en seksualiteit omgaat. Wat kom je hierin tegen?

Welke magische bewegingen maak je en hoe heb je die in het verleden leren maken? We werken rondom thema's als: contact, intimiteit, verlangen, levenslust, grenzen en de schaduwkant van het beleven van je seksualiteit.

De 4-daagse **De Magie van de Moederschoot** wordt gegeven door **Kerstin Achtenberg** en **Brenda van Dongen**

De **Vrouwen in het Veld** -avond wordt eens in de maand gegeven door **Kerstin Achtenberg**

De **Kracht van de Overgang** is een 2,5- daagse en wordt gegeven door **Yvonne Keesmaat** en **Joke Borsboom**

De 3-daagse **Tantra voor Vrouwen** wordt gegeven door **Monique Mizée** en **Anoek Backer**

Tantra



Wil je tantra ervaren in een veilige omgeving, dan ben je bij De Schans op het juiste adres! In een respectvolle sfeer, waarin lichtheid gepaard gaat met diepgang, krijg je alle tijd en ruimte om te ervaren wat de oefeningen je brengen en jouw volgende stap te zetten.



Tantra is een oeroude, uit India afkomstige, levensfilosofie. Het woord tantra komt uit het Sanskriet en betekent 'bevrijding' en 'ruimte gevend'. Dit sluit prachtig aan bij de inhoud van de tantratrainingen die worden gegeven op De Schans. Wanneer je contact maakt met je verlangens en behoeften, voel je je eigen interne grens.

Je ervaart vrede, veiligheid en vreugde en bent één met alles en iedereen zonder jezelf te verliezen. In ontmoetingen en aanrakingen ervaar je je externe grens. Negatieve, in het verleden opgedane, ervaringen op de externe grens kunnen er voor zorgen dat je jezelf afsluit en moeilijk in contact kunt komen met je eigen gevoelens. Tijdens de verschillende tantratrainingen word je meegenomen langs je eigen grenzen. Je onderzoekt hoe je contact maakt en hoe je dat in het verleden zo geleerd hebt. Je herkent je eigen blokkades en voelt daarin wat jouw verlangens zijn.

Telkens zullen we je uitnodigen om terug te gaan naar je interne grens. Wanneer je in contact bent met jezelf en de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoelens en behoeften, gaat je levenslust stromen, kun je de ander werkelijk ontmoeten en voluit gaan genieten!

'Je blik zal enkel helder worden wanneer je in je hart kijkt.

*Wie naar buiten kijkt, droomt;
wie naar binnen kijkt, wordt wakker.'*

Carl Jung

We bieden Tantra in de volgende vormen aan:

Als 3- en 4-daagse cursus gegeven door
Anoek Backer

Avondcursus Tantra in Eindhoven
10 avonden van 2,5 uur gegeven door
Norbert Arends en Yvonne Keesmaat

Tantra voor Koppels



Beleef samen tantra in een veilige omgeving!

Contact en intimiteit zijn belangrijke bewegingen om van elkaar te kunnen genieten.

In **Tantra voor Koppels** ga je op reis om dit gevoel bij jezelf te ontdekken en in verbinding te brengen met je partner.

Tijdens de training kan je ervaren wat jouw grenzen zijn en welke grenzen je hebt meegekregen uit jouw opvoeding en geschiedenis. Deze grenzen kunnen je blokkeren om je eigen pad te volgen en je over te geven aan wat je voelt en in liefde wilt delen. Zeg je „ja of nee” als je het zo voelt? Of laat je het aan de ander over? Om je hierin veilig en vrij te voelen is het van belang dat jij je grenzen kunt aangeven. Laten weten aan de ander wat je voelt.

Een ander belangrijk thema is een splitsing die vaak ontstaan is tussen jouw hart-energie en je seksuele-energie. Door deze energiestromen (weer) met elkaar te verbinden kan je je levendig gaan voelen. Dit kan samen gaan met plezier maken, spelen en genieten. „Echte” aandacht voor jezelf en je partner.

We bieden tantrische oefeningen, lichaamswerk, ademen, meditaties en systemisch werk om (meer) diepgang te ervaren in het contact en de intimiteit. Om zachtheid te voelen en plezier te maken.

Deze 3-daagse kun je omschrijven als een sprankelend feestje om het contact met je partner energiek en liefdevol te ervaren met respect voor elkaars grenzen.



Tantra voor koppels is een 3-daagse en wordt gegeven door **Jannie Grijzen** en **Albert Mizee**

Echtgenoten / Echt-genieten



In de training Echtgenoten/Echt-genieten krijg je helderheid in jouw patronen en de relatie met je partner. Je hebt al een tijdje een relatie en je ervaart gaandeweg dat het niet meer zo spannend is als in het begin. Je bent niet meer zo nieuwsgierig en onbewust begin je dingen voor elkaar in te vullen. Je hebt behoefte om weer de sprankeling te voelen en gebieden aan te boren die je nog niet kent van elkaar. In elke relatie spelen er dynamieken zoals overgave & terughouden, komen & gaan. Dit kan zich uiten in b.v. het afsluiten van je hart of het maken van verwijten naar elkaar. Deze patronen maken dat je de liefde voor je partner niet meer voelt stromen en je verhardt. Terwijl je vaak verlangt naar contact en de behoefte hebt om gezien en gehoord te worden.

Deze training ondersteunt je bij het aannemen van jouw patronen en het nemen van je verantwoordelijkheid daarvoor. Het leert je om jouw kracht en energie in te zetten en te voelen wie jij wilt zijn en hoe je dit vorm geeft in je relatie. Tijdens Echtgenoten/Echt-genieten heb je de tijd om van je partner en jullie relatie te genieten. Om je veilig te voelen bij elkaar en te ervaren dat je jezelf kunt zijn. Dat je jouw emoties en gedachten kunt delen, zonder de ander te willen overtuigen. Dat je je kunt overgeven en je partner kunt toelaten. Je kunt (weer) liefde voelen stromen en met mildheid naar je partner kijken.

We gebruiken verschillende werkvormen om het contact tussen jou en je partner te verdiepen en je voor elkaar te openen. Het is een 2,5-daagse, 4-daagse of een jaartraject welke jullie uitnodigen om weer te genieten van elkaar.

Echtgenoten / Echt-genieten is er in 3 varianten:

- een 2,5-daagse
- een verdieping 4-daagse
- een jaartraject

Echtgenoten / Echt-genieten wordt gegeven door **Monique** en **Albert Mizee**



Je Seksualiteit als Bron



Hoe je nu je seksualiteit beleeft, heeft te maken met je opvoeding en de omgeving waarin je opgroeide. De mate waarin jij verbonden was met je ouders en je ouders met elkaar, zegt veel over de mate waarin je je vandaag veilig voelt in je relaties en je seksualiteit.

Je emotioneel en seksueel verbinden met een ander kan alleen als jij je opent. Openen betekent kwetsbaar worden. Om dat te kunnen doen, moet het voldoende veilig voor je zijn.

Het menselijk ontwikkelingsproces verloopt in fases. Veilig opgroeien gaat gepaard met perioden van hechte verbinding met je ouders, afgewisseld met perioden waarin de behoefte aan zelfstandigheid groter is. Echt openen, kunnen we alleen in vrijheid en vanuit zelfstandigheid. Dan wordt de verbinding met de ander een bron van voeding voor jouw levenslust en liefde. Door de cyclus van verbinding en zelfstandigheid steeds opnieuw te doorlopen groeit je bewustzijnsniveau waardoor je steeds verder kunt groeien naar diepere lagen van intimiteit en seksualiteit.

In deze training gaan we samen op ontdekkingsreis naar jouw bron van liefde en levensenergie.



Je Seksualiteit als Bron is er in 2 vormen:

- 2,5- daagse introductie
- jaartraject van 4 x 4 dagen

Je Seksualiteit als Bron wordt gegeven door **Marcel Swelsen** en **Kerstin Achtenberg**

Zweethutten



De zweethutceremonie gaat in essentie over je verbinden met dat wat nodig is om je pad als mens in schoonheid te bewandelen. Het ritueel stimuleert een proces van loslaten wat niet meer dienend is en vanuit het hart leren kiezen voor datgene wat klopt.

Tijdens een zweethutweekend zijn er tal van dingen die jouw proces van verbinding kunnen ondersteunen. Het vuur, de stenen, de kruiden, het zingen, de spirits, het in de natuur zijn, de andere mensen in de cirkel, de voorouders, de seizoenen, de windrichtingen. Er is overvloed en dat wat werkt voor jou kan je aanwenden in de zweethut.



Uitgebreid Zweethutweekend

In het najaar geeft Geert De Groof een uitgebreid zweethutweekend voor mannen en vrouwen. We starten dit weekend op vrijdagavond en gaan zowel zaterdag als zondag de zweethut in. Voor wie graag intensief het verbindende van een zweethut ritueel wil ervaren. Om zo het hart te kunnen openen en vol te kiezen voor het leven met alles wat erbij hoort.

Besloten zweethutten/vuurloop

Je kan ook met vrienden, familie of collega's een besloten zweethut/vuurloop organiseren ter gelegenheid van een verjaardag, huwelijk, geboorte, afscheid, etc.

Midwinterzweethut

Rondom Kerst geeft Geert De Groof een speciale winterzweethut.

De gemengde- en mannezweethutten worden gegeven door **Geert de Groof**

De vrouwenzweethutten worden gegeven door **Kerstin Achtenberg**

Vuurloop



De vuurloop-ceremonie gaat over het erkennen en omarmen van je angsten om van daaruit opnieuw in beweging te komen. Met een doelgerichte focus ga je voor het vuurtapijt staan en met al de moed die in je hart aanwezig is, kies je ervoor om wel of niet te lopen. Deze ervaring kan je laten voelen hoe het is om met de juiste focus het onmogelijke mogelijk te maken.

Ik heb geleerd dat moed niet de afwezigheid is van angst, maar het overwinnen ervan. Een dapper man is niet hij die geen angst voelt, maar hij die deze angst overwint.

*Nelson Mandela,
Notes of the Future*

In elk seizoen wordt een open vuurloop georganiseerd waarbij iedereen welkom is. Je kan deze ceremonie ook met een eigen groep vrienden, familie, collega's ervaren in de vorm van een besloten vuurloop. En we beginnen het jaar altijd met een nieuwjaarsvuurloop.

De vuurloop-ceremonies worden gegeven door **Geert de Groof**

De 4 Seizoenen en hun Rituelen NIEUW



In verbinding zijn met de natuur

Deze nieuwe jaartraining is bedoeld voor mensen die graag meer in verbinding willen zijn met de natuur. En van daaruit ook met zichzelf en hun eigen vuur. Elk seizoen is er één blok waarin we met een ritueel en veel buiten zijn de kracht ervaren van dat seizoen. Tussen de blokken door ben je individueel en in subgroepen bezig met de thema's van elk seizoen te integreren in je dagelijkse leven.

Voor wie graag eerst wil kennismaken, wordt er een introductieweekend georganiseerd. Dit kan los gevolgd worden en kan ook dienen als voorbereiding op het jaartraject.



De seizoenen en hun rituelen wordt gegeven door **Geert de Groof** en bestaat uit vier blokken van vrijdagmorgen tot zondagnamiddag.

Drum bouwen NIEUW



Tijdens dit weekend gebruik je je handen en creativiteit om je eigen drum te maken. Creëren vanuit het hart geeft voldoening en dat zal je tijdens dit weekend ook kunnen ervaren. De drum draagt veel medicijn in zich zoals leren trouw blijven aan je eigen tempo, expressief durven zijn over wat er in je leeft en verbinding maken met het spirituele. Ook de levensenergie die vrijkomt als je danst op het ritme van de drum is medicijn dat je dichter bij jezelf brengt.

Drum bouwen is een 2,5- daagse en wordt gegeven door **Geert de Groof**

Verwen-Vastenweek „Ik hou van mij“



Van oudsher is vasten iets dat we doen om ons lichaam te reinigen.

In het dagelijks leven zijn we gewend om te rennen, werken, stressen, snel te eten. We zijn bang iets te missen en ervaren druk van de buitenwereld. In een warme en veilige omgeving doorbreken we deze vaste patronen. Tijdens het vasten reduceren we onze voedselinname waarmee we ons maag/darmstelsel een rustpauze gunnen. In de ruimte die zo ontstaat gaan we voelen wat we werkelijk nodig hebben.

Naast aandacht voor het fysieke richten we ons op het innerlijk, wat leeft daar; Wat voedt mij? Wat stop ik weg? Welke behoeften leven er in mij? Hoe ziet zorg dragen voor mezelf eruit? Wat gun ik mijzelf? Hoe hou ik van mij?

De combinatie van voeding, fysiek en geestelijk bewustzijn is een krachtige manier om dicht bij jezelf te komen.

In deze week staan ontspanning, rust, verstillig, vertraging, zorg en aandacht voor jezelf centraal.

Dat doen we door dagelijks een ochtendwandeling te maken in het bos, yoga-oefeningen, 2 keer per dag biologische soep of fruit te eten, middagrust met een leverpakking (met een kruik). Gedurende de week ontvang je tweemaal een massage.

Daarnaast maken we gebruik van verschillende rituelen om stil te staan bij jezelf, zowel individueel als in groepsverband. De week sluiten we af met een zweethut, een reinigingsritueel afkomstig van de Indianen.

Wanneer je meer in verbinding komt met jezelf ga je jouw natuurlijke ritme ervaren en kan het vertrouwen in de natuurlijke stroom van het leven groeien. Alles wat je nodig hebt is er al, je hoeft het alleen nog maar toe te laten.

*Wie van zichzelf houdt,
die geeft pas echt iets kostbaars,
als hij „ik hou van jou“,
tegen een ander zegt...*

Harrie Jeckers



De Verwen-Vastenweek „Ik hou van mij“, met als thema: „Van ballast naar balans“, is een 5-daagse en wordt gegeven door **Marjolijn Bongers**

Kerst-Ademen

"Op adem komen" om weer ontspannen het nieuwe jaar in te gaan! De donkere dagen rond Kerst zijn bij uitstek het moment om van een druk jaar op adem te komen en contact te maken met je levensenergie.

Ook een tijd waar mensen behoefte hebben aan verbinding, warmte, bezinning en gezelligheid. Neem de tijd voor jezelf om naar 'binnen' te gaan en te voelen waar jij je energie vastzet.

Met ademhalingsoefeningen kun je jouw levensenergie verhogen. Je leert jouw adem voller en ruimer maken, wat je letterlijk meer lucht geeft. Dit heeft als gevolg dat je ontspanning gaat voelen in je lichaam. Het werkt bevrijdend en geeft je meer zelfvertrouwen. Maak 'herboren' een stap naar het nieuwe jaar!

In een geborgen, veilige en warme sfeer word je meegenomen in de oefeningen met verschillende ademtechnieken, rituelen en meditaties.

Laat je hart verwarmen tijdens Kerst-Ademen!



De Langste Nachten

Tussen Kerst en oudjaar blikken we terug op het afgelopen jaar, waarbij acceptatie en dankbaarheid naast elkaar bestaan. Daarnaast is de intentie om tijdens deze dagen helderheid te creëren over hoe jij in het nieuwe jaar jouw pad wil bewandelen.

Door middel van lichaamswerk, meditatie, ademen en massagestructuren komen we weer dichterbij onszelf en ons lichaam, krijgen we meer contact met wie we in wezen zijn. Met diverse rituelen en oefeningen creëren we kracht en moed om vanuit ons hart te leven en onszelf neer te zetten in de wereld. Dit aangevuld met creativiteit en feest vieren, zorgt ervoor dat De Langste Nachten een ervaring wordt die je nooit meer vergeet.

Midwinterzweethut

Rondom Kerst geeft Geert de Groof een speciale winterzweethut (zweethutten zie pagina 21).

Nieuwjaarsvuurloop **NIEUW**

Rondom Nieuwjaar geeft Geert de Groof een speciale vuurloop (zie pagina 22).

Kerst-Ademen wordt gegeven in de dagen voor Kerst door **Jannie Grijzen** en **Maud Offermans**

De Langste Nachten vindt plaats tussen Kerst en oud en nieuw en wordt gegeven door **Geert de Groof** en **Petra Groeneboer**

VakantieAvontuur



Een VakantieAvontuur om je leven lang te koesteren...

Het Vakantieavontuur is meer dan leuke workshops doen en lekker genieten. Een verblijf op De Schans gaat over verbinding, over jezelf mogen zijn en dat er voor iedereen, van jong tot oud, een plekje in deze groep mensen is. We organiseren deze zomer-belevenis waar jij jezelf en anderen ontmoet. Waar jij je veilig en welkom voelt. We brengen je ervaringen om diep te koesteren. Dat is, kort samengevat, het Vakantieavontuur van Cursuscentrum de Schans. Een week lang maak je plezier, laad je jezelf op en kom je tot nieuwe inzichten.

Wanneer?

Het Vakantieavontuur vindt elk jaar plaats tijdens de laatste week van juli en de eerste week van augustus.

Workshops, rituelen en gezelligheid

Naast je vaste workshop naar keuze in de voormiddag (zie pagina 27-30 voor het programma aanbod), kan je ook gratis deelnemen aan korte workshops in de namiddag. Denk daarbij aan massage, iets creatiefs, dans, emotioneel lichaamswerk etc. Uiteraard kan je ook zwemmen in onze zwembad, fietsen of wandelen in de bosrijke omgeving. 's Avonds kun je genieten van het samenzijn rond het kampvuur of andere activiteiten.

Kinderavontuur

Tijdens de ochtendworkshops van 10 tot 14 uur hebben kinderen hun eigen Vakantieavontuur waarbij de kinderen (0-15 jaar) in de ochtenduren onder begeleiding samen spelen in diverse leeftijdsgroepen, zoektochten doen, knutselen, bosspelen etc. De tieners (13-15 jaar) hebben een eigen groep binnen het kinderavontuur met een aangepast programma. In de middag zijn er diverse losse workshops die kinderen en volwassenen samen kunnen beleven.





Week 1 – Vrouwen !

Monique Mizee en Kerstin Achtenberg

Tijdens deze zomerweek creëren we samen een cirkel van vrouwen waarin ieder van ons de vrijheid kan ervaren om de verschillende facetten van je eigen vrouwelijkheid te omarmen. Vanuit die bedding van de vrouwen maken we dan opnieuw contact met de mannen. Deze workshop loopt parallel aan de workshop "Mannen!". De eerste dag starten we samen en ronden ook samen weer af. Je kunt de workshop als vrouw alleen volgen of samen met je mannelijke partner die zich dan bij de mannenworkshop aansluit.

Week 1 – Mannen !

Marcel Swelsen en Albert Mizee

Deze zomerweek geven we mannen de gelegenheid elkaar op te zoeken om te delen, te steunen en gesteund te worden, om vervolgens vanuit de bedding van de mannen het contact met de vrouwen op te zoeken. We onderzoeken thema's zoals autonomie en verbinding, lidmaatschap en leiderschap, en ik en de ander. Deze workshop loopt parallel met de workshop "Vrouwen!". De eerste dag starten we samen en ronden ook samen weer af. Je kunt de workshop als man alleen volgen of samen met je vrouwelijke partner die in dat geval aansluit bij de vrouwenworkshop.

*I'm every woman, it's all in me
I can cast a spell
With secrets you can't tell
Mix a special brew
Put fire inside of you
But anytime you feel danger or fear
Instantly I will appear
Cause...i'm every woman, it's all in me
I'm every woman – Chaka Khan*



*Männer stehen ständig unter Strom
Männer baggern wie blöde
Männer sind furchtbar stark
Männer können alles*

Männer – Herbert Grönemeyer



Week 1 – Tantra van Anoek

Anoek Backer

In een sfeer van lichtheid met diepgang maak je een reis langs je eigen grenzen. Je onderzoekt hoe jij contact en intimiteit aangaat en hoe jij dat in het verleden zo geleerd hebt. Je herkent je patronen en blokkades en voelt daarin wat jouw eigen verlangens zijn. Je energie wordt voelbaar in je hele lichaam en er ontstaat meer plezier, vitaliteit en levenslust. Tijdens de training zullen we werken met lichaamswerk, tantrische oefeningen en systemisch werk.

Week 1 – Jongerenweek (16 t/m 18jaar)

Geert de Groof en Meike Niemeijer

In deze week gaan we aan de slag met de vraag „Wie ben ik?”. Vooruitlopend op alle keuzes, nieuwe contacten en zelfstandigheid die er aan gaan komen, is het fijn (een beetje beter) te ontdekken wie jij bent. We kijken naar waar je vandaan komt, wat je kunt en wat je wilt. Dit doen we onder andere met samenwerkingsopdrachten, vertrouwensspelen en met open gesprekken waarin iedereen gewaardeerd wordt als wie die is. Naast inhoudelijke thema's zorgen we voor voldoende plezier en ontspanning zodat het zowel een inhoudelijke als een deugddoende vakantieweek voor je wordt.





Week 2 – Aanraken in Verbinding

Petra Groeneboer

Massage is een manier om tegemoet te komen aan de fundamentele menselijke behoefte om aangeraakt te worden.

Deze workshop biedt je zes dagdelen vol met aanraken en aangeraakt worden, geven en ontvangen, in een omgeving waar veiligheid en respect voor elkaar voorop staan.

Naast het kennismaken met verschillende soorten massages zoals o.a. ontspanningsmassage, lomi-lomi massage en gezichtsmassage, wordt er veel aandacht besteed aan het contact maken met de ander vanuit je hart, om vanuit je eigen aanwezigheid op een liefdevolle en zorgzame manier de ander aan te raken.

Het belooft een week vol met mooie contacten, aanraken, verbinding, plezier en genieten te worden. Je hoeft geen ervaring met massage te hebben om aan deze workshop deel te nemen.

Week 2 – Tantra van Norbert en Yvonne

Norbert Arends en Yvonne Keesmaat

We kijken afwisselend naar binnen en naar buiten, eerst naar jezelf en daarna in contact naar de ander. Er is tijd en aandacht voor datgene wat zich aandient. Je gaat met zachtheid voor jezelf kijken naar wat het met je doet en je wordt je bewust van je grenzen en verlangens. We halen kracht uit onze kwetsbaarheid, putten moed uit onze angsten en we laten ons in beweging zetten door onze verlangens. De levensenergie gaat weer stromen, je voelt je vrij om contact te maken en daarin trouw te blijven aan jezelf.





Week 2 – Kwetsbaarheid als Kracht

Maud Offermans en Ton de Pagter

Openstaan voor jezelf en voor een ander voelt kwetsbaar. Contact maken met wat er in jou leeft en dat aan de buitenwereld tonen is spannend en vaak verbergen we dan liever wat we werkelijk voelen. Je gaat opnieuw naar je lichaam luisteren, jouw kwetsbaarheid voelen en de kracht die daarin schuilt, ervaren. In deze workshop kun je (creatieve) werkvormen vinden zoals Emotioneel Lichaamswerk®, drama, dans, systemisch werk, spel en verbindende communicatie.



Week 2 – Inspiratieweek voor Jongvolwassenen (19 t/m 23 jaar)

Jannie Griizen en Geert de Groof

Tijdens deze week staan we stil bij wezenlijke thema's die zich aandienen bij het op eigen benen gaan staan. We denken daarbij aan zaken zoals eigen keuzes maken, grenzen leren voelen en aangeven, omgaan met verantwoordelijkheid, helemaal jezelf kunnen zijn, durven experimenteren, omgaan met relaties ... We werken echter ook graag met input vanuit de groep zodat de dingen aan bod komen die voor jullie echt als belangrijk aanvoelen. Naast deze thema's is er natuurlijk ook ruimte voor plezier. Dit samen met leeftijdsgenoten ervaren in een respectvolle omgeving zoals die op De Schans aanwezig is, heeft een inspirerende uitwerking. Zodat je naar huis gaat met nieuwe inzichten die je op weg helpen om je leven verder in eigen handen te nemen op een manier zoals het voor jou klopt. Een proces dat gepaard gaat met vallen en opstaan maar dat ook meer dan de moeite waard is!



VakantieAvontuur



Programma & Prijzen

Voor een vakantie week ben je 's zondags na 16:00u welkom en vertrek je een week later op zondag voor 12:00u.

Alle workshops kosten € 635,00 met uitzondering van de Jongvolwassenen (19-23 jaar) en de Jongerenweek (16-18 jaar) € 475,00.

Voor kinderen (t/m 15 jaar) is er het Kinderavontuur tijdens de ochtendworkshops voor volwassenen. Kinderen t/m 2 jaar zijn gratis.

Voor kinderen van 2 t/m 15 jaar betaal je voor het 1e kind 50% van de volwassenprijs, voor het 2e kind 40%, voor het 3e kind 30% en voor het 4e en overige kinderen 20%, binnen één gezin.



Avondcursussen



Emotioneel Lichaamswerk®

Onze avondcursus Emotioneel Lichaamswerk® wordt gegeven door **Maud Offermans**.

Locatie: **De Heremiet, Eindhoven**

Start: begin 2019 en september 2019

Tijd: dinsdag van 19:30 tot 22:00

Vrouwen in het Veld

Eens in de maand organiseert **Kerstin Achtenberg** een avond waarop vrouwen bij elkaar komen.

Locatie: **Kasteel de Schans, Opoeteren**

Tijd: 1x per maand op dinsdag van 19:30 tot 22:00

Massage Ontmoetingsavond

De massage ontmoetingsavonden worden gegeven door **Jos Duchateau**.

Locatie: **Kasteel de Schans, Opoeteren**

Tijd: 1 x per maand op woensdag van 19:00 tot 22:30

Locatie: **De Heremiet, Eindhoven**

Tijd: 1 x per maand op donderdag van 19:00 tot 22:30

Tantra

Onze avondcursus Tantra wordt gegeven door **Norbert Arends** en **Yvonne Keesmaat**.

Locatie: **De Heremiet, Eindhoven**

Start: begin 2019 en september 2019

Tijd: woensdag van 19:30 tot 22:00

Mannengroep

Eens in de maand organiseren **Ton de Pagter** en **Guido Zoomers** een avond waarop mannen bij elkaar komen.

Locatie: **Kasteel de Schans, Opoeteren**

Tijd: 1x per maand op dinsdag van 19:30 tot 22:00

Trainers en hun trainingen



Jannie Grijzen
De Ont-Dekking,
De Ont-
Dekkingstocht,
Op Adem Komen,
Tantra voor Koppels



Maud Offermans
Emotioneel
Lichaamswerk,
Thuiskomen in
Jezelf,
Op Adem Komen



Geert de Groof
Zweethutten,
Vuurloop, De
Langste Nachten
Omgaan met
Kwaadheid, De
Tocht naar Huis



Kerstin Achtenberg
Magie van de
Moederschoot,
Vrouwen zweethut,
Vrouwen in 't Veld,
Je Seksualiteit als
Bron



Marcel Swelsen
De Tocht naar Huis,
Je Seksualiteit als
Bron, Mannengilde,
De Initiatie



Petra Groeneboer
Masseren vanuit je
Hart, Aanraken in
Verbinding voor
Vrouwen en Koppels
De Langste Nachten



San Bogaerts
Verbindende
Communicatie,
Thuiskomen in
Jezelf



Monique Mizee
Licht op Rouw,
Echtgenoten/Echt-
genieten,
Tantra voor
Vrouwen



Albert Mizee
Echtgenoten/Echt-
genieten,
Tantra voor Koppels



Anoeck Backer
Tantra meerdaagse,
Tantra voor
Vrouwen, Tussen
Liefde en Leegte,
Binnenstebuiten



Yvonne Keesmaat
Tantra avondcursus,
Kracht van de
Overgang



Jos Duchateau
Massage
ontmoetingsavond



Norbert Arends
Tantra avondcursus



Fred Alebregtse
De Initiatie,
Mannengilde



Geert Hulselmans
Vasthouden &
Loslaten



Kirsten Mintjens
Vasthouden &
Loslaten

Praktische informatie



Cursuscentrum De Schans

Aarzel niet om contact met ons op te nemen:

info@kasteeldeschans.com
www.kasteeldeschans.com
+32 (0)89 62 92 62

De meeste trainingen worden gegeven op onze locatie in Opoeteren:

Kasteelstraat 18
3680 Opoeteren (BE)

Cursuscentrum De Schans ligt in Belgisch Limburg, 25 km onder Weert (NL).

Agenda, prijzen en inschrijven

Voor de actuele data en prijzen van onze activiteiten kun je terecht op onze website (www.kasteeldeschans.com). Je kunt je via de website inschrijven. Dat kan ook door te mailen naar info@kasteeldeschans.com of door te bellen naar +32 (0)89629262.

Op dit nummer kun je ook terecht voor verdere inlichtingen of om in contact te komen met één van de trainers.

Maaltijden

Alle cursussen zijn inclusief maaltijden tenzij anders vermeld. Deze worden verzorgd door onze kok **Lubbert Hofman**.



Manon Neilen
secretariaat

Bedrijven en besloten groepen (op aanvraag)

Verschillende rituelen en trainingen kunnen we desgewenst op aanvraag aanbieden. Voor bedrijven is De Schans een prima plaats voor bijvoorbeeld teambuilding. Neem hiervoor contact met ons op om je wensen te bespreken.

Persoonlijke begeleiding

Naast het volgen van groepen is het op De Schans mogelijk om persoonlijke begeleiding te krijgen. Dit kan in de vorm van individuele en/of relatiesessies.

In persoonlijke begeleiding wordt gewerkt met de thema's die jij inbrengt. Samen met de begeleider ga je op zoek naar waar jij vastloopt. Je lichaam geeft signalen af die zich kunnen uiten in o.a. stress, verdriet, vermoeidheid, fysieke klachten, ruzie maken of je terugtrekken.

Met o.a. systemisch werk, innerlijk kind werk, verbindende communicatie en emotioneel lichaamswerk® krijg je inzicht in jouw gedragspatronen en je onvervulde behoeftes.

Loop je vast, blijft een lichamelijke klacht parten spelen of heb je al veel gepraat en werkt dat niet voor jou? Dan kan een lichaamsgerichte begeleiding zinvol zijn.



Lubbert Hofman

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling



Cursuscentrum De Schans
Kasteelstraat 18, 3680 Opoeteren (B)
info@kasteeldeschans.com
0032 (0)89 62 92 62

Cover: Carla Knorren
Design: Patrick Savelkoul