

# Kasteel de Schans Brochure 2018



# Inleiding



Kasteel de Schans is een centrum voor persoonlijke ontwikkeling. Er worden trainingen gegeven waarbij een ervaringsgerichte aanpak centraal staat. Sinds 1994 bieden wij trainingen, cursussen en individuele sessies aan in de warme en veilige omgeving van onze woon- en werkgemeenschap. Deze sfeer nemen wij mee in de activiteiten die wij op andere locaties aanbieden.

Wij geloven in de kracht van een lichaamsgerichte benadering bij het werken in groepen en individuele sessies. Jouw proces ondersteunen we met lichaamswerk, geweldloze communicatie, systeemopstellingen, traumahealing en rituelen.

De komst van een nieuwe, jongere generatie bewoners en trainers wordt weerspiegeld in het aanbod. Vasthouden & Loslaten, Kracht van de Overgang, Tantra Light, Welkom op Aarde en het Jongeren Traject zijn allemaal voorbeelden van deze ontwikkeling. In deze brochure vind je informatie over ons gehele aanbod. Bij al onze trainingen mag je rekenen op een veilige bedding en liefdevolle ondersteuning van de trainer(s) en hun assistenten.

We verwelkomen en ontmoeten je graag op het domein van Kasteel de Schans, waar iedereen je naam met respect uitspreekt.

## Team Kasteel de Schans



# Inhoud



Inleiding .....	2	<b>Relatie &amp; Intimiteit</b>	
Inhoud .....	3	Tantra .....	20
Kennismaken met Kasteel de Schans .....	4	Tantra Light .....	<b>NIEUW</b> 21
		Tantra voor Koppels .....	21
<b>Massage &amp; Lichamelijk Bewustzijn</b>		Echtgenoten / Echt-genieten .....	22
Emotioneel Lichaamswerk .....	5	Seksualiteit als Bron .....	23
Veerkracht en Vertrouwen .....	<b>NIEUW</b> 6		
Masseren vanuit je Hart .....	7	<b>Rituelen &amp; Ceremonie</b>	
		Zweethutten .....	24
<b>Levensthema's &amp; Persoonlijke Ontwikkeling</b>		Massage / Zweethut weekend.....	24
De Ont-Dekking .....	8	Vuurloop .....	25
Op Adem Komen .....	9		
Licht op Rouw .....	10	<b>Voeding &amp; Vitaliteit</b>	
Thuiskomen in Jezelf.....	11	Verwen-Vastenweek .....	26
Vasthouden & Loslaten .....	<b>NIEUW</b> 12	Welkom op Aarde .....	<b>NIEUW</b> 27
Jongeren Jaartraject .....	<b>NIEUW</b> 13		
		<b>KerstSpecials</b>	
<b>Verbindende Communicatie</b>		De Langste Nachten .....	28
Geweldloze Communicatie .....	14	Midwinter zweethut .....	28
Autonomie & Verbinding .....	<b>NIEUW</b> 15	Op Adem Komen .....	28
		Jongeren Winter Special .....	28
<b>Mannen &amp; Vrouwen</b>			
Mannenwerk .....	16	<b>VakantieSpecials</b>	
De Initiatie .....	16	VakantieAvontuur.....	29
De Tocht naar Huis .....	17		
Herbronnen voor Mannen .....	<b>NIEUW</b> 17	<b>Overige informatie</b>	
"Ik Ben" Haka .....	17	Avondcursussen .....	33
Magie van de Moederschoot .....	18	Trainers en therapeuten.....	34
Tantra voor Vrouwen .....	18	Praktische informatie .....	35
Kracht van de Overgang .....	<b>NIEUW</b> 19		
Vrouwen in het Veld .....	<b>NIEUW</b> 19		

# Kennismaken met de Schans

Je kunt op verschillende manieren kennismaken met Kasteel 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 op Kasteel 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.

## Kennismakingsdagen

Diverse trainingen bieden 1-daagsen om kennis te komen maken met zowel de training als de trainers, zoals bijvoorbeeld Masseren vanuit je Hart, Autonomie & Verbinding en Herbronnen voor Mannen.

## 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.



# Emotioneel Lichaamswerk®



## Doe wat je voelt, en voel wat je doet!

Bij ELW® 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

Emotioneel Lichaamswerk® 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
- Verdiepingsweekenden **NIEUW**
- Avondcursus in Eindhoven

Trainer: **Maud Offermans**

# Veerkracht & Vertrouwen NIEUW



In het weekend Veerkracht & Vertrouwen leer je mee te bewegen met datgene wat je tegenkomt in jouw leven. Zowel in letterlijke- als figuurlijke zin. Vanuit ontspanning en mededogen.

In een veilige setting zal je jouw innerlijke kracht en rust voelen en van hieruit jouw persoonlijke ruimte beheren. Je zelf dit ook te gunnen. Spelenderwijs en in jouw tempo leer je wat voor jou hierin goed voelt. We zullen stappen zetten jouw gevoelens en behoeften nog beter te verwoorden. Je zult een groter gevoel van veiligheid ervaren en met meer vertrouwen en ook doelbewuster in het leven staan. Totaal in jouw kracht!

Er zal gebruik worden gemaakt van Lichaamswerk, Oosterse Vechtkunst (Jiu Jitsu en Pencak Silat) en Qi Gong (Chinese leer ter bevordering van de gezondheid) en er is een kennismaking met Geweldloze Communicatie (communiceren vanuit gevoel en behoefte).

Na deze training zal je:

- Assertiever zijn
- Jouw energie efficiënter gebruiken
- Jouw gevoelens en behoeften beter kunnen verwoorden
- Meer ontspannen in het leven staan
- Een groter gevoel van veiligheid en verbinding ervaren
- Vertrouwen op jouw eigen kompas

Overall: je zult veerkrachtiger in het leven staan!



Het weekend **Veerkracht & Vertrouwen** wordt gegeven door **Joop Dol**

# 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. Dit 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 Geweldloze Communicatie, de taal van het hart
- Over de diverse karakterstructuren, hun overtuigingen en hun fysieke kenmerken

We geven ook één-, twee- en driedaagse 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 één-, twee- en driedaagse cursussen zijn los te boeken.

Begeleiding: **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 Kasteel de Schans als in Eindhoven. Deze worden begeleid door **Jos Duchateau**

# De Ont-Dekking



**De Ont-Dekking** is een reis naar binnen: Je gaat op reis door jouw geschiedenis. Je ontdekt waar je onbewust bent weggegaan van je eigen energie, kracht, vertrouwen en liefde. Vele van deze gevoelens en verlangens zijn toegegedekt. Waardoor je niet leeft zoals je zou willen leven.

Tijdens deze training krijg je inzicht in de verbanden en verstrikkingen in jouw **familiesysteem**. Dit kan gaan over meerdere generaties. Je gezin van herkomst, grootouders, overgrootouders, etc. Hoe vastgebonden ben je aan jouw geschiedenis en hoe kan je je ermee gaan verbinden? Je neemt de verantwoordelijkheid voor jouw leven en de keuzes die je maakt. Door verbinding te gaan ervaren komt er ruimte en vrijheid. Dit geeft rust!

Door middel van emotioneel lichaamswerk, innerlijkkind werk, ademen & systemisch werk worden de verbanden helder en krijg je inzicht in hoe jouw geschiedenis heeft gemaakt dat je de dingen doet zoals je ze doet. Dat je hier met mildheid naar mag kijken en je hart kunt openen voor jezelf en jouw familiesysteem.

De Ont-Dekking is een training van 3 dagen.

Trainer: Jannie Grijzen

*Er is nog zoveel niet gezegd*

*Er is nog zoveel niet gezegd*

*Er is nog zoveel doodgezwegen*

*Door jullie en door mij*

*In nachten dat wij wakker lagen*

*Op onvoltooid verloren dagen*

*Door jullie en door mij*

*Zoveel nog niet uitgesproken*

*Zoveel waarheid nog ontdoken*

*En het heeft zo voor de hand gelegen*

*Bij jullie en bij mij*

*Er is nog zoveel niet gezegd*

*Er is nog zoveel doodgezwegen*

*Opgekropt en weggestopt*

*Stilgestust en zoetgekust*

*Afgeschoven... weggewoven*

*Door jullie en door mij*

*Paul van Vliet*



# Op Adem Komen



*Ademen is de sleutel naar het onderbewuste.*

Tijdens de training Op Adem Komen krijg je inzicht in jouw adempatroon en word je uitgenodigd je ademhaling in te zetten om een reis door je lichaam te maken. Je wordt meegenomen naar plaatsen waar spanningen en blokkades voelbaar zijn. Door bewust te ademen en met diverse ademoefeningen ervaar je welke gevoelens en situaties jij onderdrukt. Je krijgt inzicht in hoe je met je ademhaling je gevoelens onder controle houdt. Door jezelf toestemming te geven om bewuster te ademen, kan er rust komen. De spanningen in je lichaam worden minder, de energie gaat weer stromen.

Met bewuster en intenser ademen word je meegenomen op reis naar plaatsen, herinneringen, geuren in je onderbewuste. Door hier uiting aan te geven kan er ruimte komen en kan je opgelucht ademhalen.

We gebruiken verschillende ademtechnieken waaronder Reichiaans ademen, 'Ademen in warm water' en rituelen. Dit alles in een geborgen, warme sfeer.

Op Adem Komen is een 3-daagse die wordt gegeven door Jannie Grijzen. In de winter is er een Kerstspecial van Op Adem Komen (zie pagina 28).



# 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 kindervens 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 vierdaagse training.

Trainer: Monique Mizee



# Thuiskomen in Jezelf



## In dialoog met jezelf en je 'ikken'

Wanneer vroeg in de ochtend de wekker afloopt, ontwaken meteen ook je ikken. Eéntje zegt misschien: 'Ik ben nog moe, ik blijf lekker liggen, niet zo erg dat ik wat later op mijn werk aankom'. Een andere ik reageert: 'Opstaan! Opstaan! Je hebt zo veel te doen!'. Wanneer we de ikken een naam zouden geven, kan je kennis maken met de levensgenieter en de pusher.

## Wat hebben die 'ikken' je te zeggen

Welke ik heeft het trouwens voor het zeggen in jouw leven? Welke primaire subpersonen besturen jouw doen en laten? En welke mogen er niet zijn? Zijn verstoten of onteigend? Nog meer bedenkingen: waarom doen ze wat ze doen? Willen ze jou misschien beschermen tegen pijn en kwetsuren?

Hal en Sidra Stone ontwikkelden een methode om met deze ikken in dialoog te treden, hen een stem te geven en te laten thuiskomen zonder oordelen. Want eenmaal ze 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 angstaanjagend te zijn. Er is namelijk voor ieder van hen een welverdiende plaats in je hart en bewustzijn.

Wat leer je in dit weekend?

- Beseffen dat je uit meerdere ikken bestaat
- De ikken in je lichaam waarnemen: voelen
- Je ikken onderscheiden: primaire en verstoten ikken
- Het managen van ikken: het Bewuste Ego ontdekken

We werken met Voice Dialogue, Voicedrama en Emotioneel Lichaamswerk.



Thuiskomen in Jezelf is een weekend.

Trainers: **San Bogaerts** en **Maud Offermans**

# Vasthouden & Loslaten NIEUW



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 relatie- en verbindingsvorm 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 driedaagse wordt gegeven door **Geert Hulselmans** en **Kirsten Mintjens**



# Jongeren Jaartraject NIEUW



Een jaar lang samen met je leeftijdsgenoten een traject aangaan. Waar net iets meer verdieping te vinden is dan op school of de sportclub. Oprecht contact en soms wat confrontatie. Maar met zeker heel veel lol, gezelligheid, humor en plezier. Een programma met richtlijnen, maar dat ook flexibel is mochten jullie andere behoeften hebben.

## Waarom een training voor jongvolwassenen?

Bij natuurvolkeren houdt men overgangsriten bij belangrijke cruciale punten in je leven, zoals geboorte, volwassen worden, oud worden en sterven. Bij ons in het westen is daar weinig aandacht voor. Zeker voor jongvolwassenen is weinig ruimte, terwijl het juist zo'n belangrijke fase van je leven is. Doordat je druk bent met presteren op school, keuzestress, bijbaantje, je willen onderscheiden van het gros en toch

erbij willen horen, sociale media, shoppen, stappen etc., gaat veel energie verloren en ga je voorbij aan hoe het werkelijk met je gaat. Niet voor niks kampen steeds meer jongeren met stress of zelfs een burn out.

Als jongvolwassene sta je op een soort tweesprong van je leven. Het begin van je toekomst als volwassen mens. Je laat je gezin van herkomst en de goedkeuring van je ouders los. Je ontdekt wat jij belangrijk vindt en waar jij voor staat. Je maakt fouten en krabbelt op. Je ervaart dat je keuzes consequenties hebben. Je gaat steeds meer je eigen pad volgen en luisteren naar je innerlijke stem.

Met deze training willen we deze waardevolle periode van jouw leven niet ongemerkt voorbij laten gaan. En hoewel we geen overgangsriten hier kennen, willen we wel ruimte bieden om stil te staan bij wat echt belangrijk voor jou is. Waar je kan rekenen op steun, eerlijkheid, verbinding en begrip van elkaar.

De jaartraining bestaat uit 4 blokken, gepland in de schoolvakanties:

- **Blok 1: Ik en de groep.** Hoe verbind ik mij met de groep? Welke plek neem ik? Welk kwaliteiten breng ik mee?
- **Blok 2: Eigen identiteit.** Wat zijn mijn waarden? Hoe ben ik autonoom en authentiek? Wat betekent man/vrouw zijn voor mij?
- **Blok 3: Intimiteit en seksualiteit.** Wat heb ik nodig om me veilig te voelen? Wat is mijn verlangen? Durf ik echt contact te maken? Hoe voel ik mijn grens en geef ik die aan?
- **Blok 4: Integratie en afscheid nemen.** Voor elke deur die je sluit, opent er weer een nieuwe deur. We ronden af en kijken welke richting je verder wilt geven aan je leven.

De richtleeftijd is 16-19 jaar oud, mocht je net daarbuiten vallen, neem dan even contact op.

Trainers: Veerle Smeets en Olivier Winants

# Geweldloze Communicatie



Het doel van geweldloze communicatie is verbinding. Verbinding met jezelf zodat je je van moment tot moment bewust bent van wat er in je leeft. Verbinding 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 geweldloze 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.

In deze training leer je zo te communiceren dat je:

- In contact kan blijven met de ander zodat je je daadwerkelijk gehoord kan voelen
- Nee kan zeggen zonder het contact te verliezen met de ander
- Conflicten op kan lossen, zonder toe te geven of op te geven
- Oude pijn kan helen
- Het leven meer glans te geven door de eigen behoeften en die van de ander te vervullen



De giraffe is het landdier met het grootste hart. Daarom wordt de giraffe gebruikt als symbool binnen de Geweldloze Communicatie.

We bieden **Geweldloze Communicatie** in de volgende vormen aan:

- tweedaagse introductie (**Veerle Smeets**)
- driedaags weekend (**San Bogaerts**)
- **Autonomie & Verbinding** - jaartraject (zie pagina 15)

# Autonomie & Verbinding NIEUW

## (Traject van drie blokken)

Wat betekent autonomie voor jou en hoe ga jij om met verbinding? In deze training staan jouw eigen ruimte, jouw autonomie en het verlangen om te verbinden centraal. Je gaat onderzoeken welke behoeften met je autonome 'ik' te maken hebben (zelfbehoud, zelfstandigheid, eigen keuze, zelfrespect, etc.) en welke met verbinding (verbinden in liefde, nabijheid, begrepen worden, troost, gerespecteerd worden, erkenning, etc.). Als je behoeften rondom je 'ik' vervuld zijn, zal je veiligheid ervaren, wat nodig is om je te openen voor 'de ander'.

Dankzij mijn grenzen heb ik ruimte.

Als ik op mijn beide benen sta en de grond onder mijn voeten voel, kan ik me voor je openen. Ik kan je dan toelaten omdat ik me veilig voel en mij gerespecteerd weet. Ik hoef dan niet de deur dicht te slaan als het mij teveel wordt. Met voldoende grond onder mijn voeten kan ik het teveel aan energie weer afgeven. Jij hoeft niet weg en ik hoef niet weg. Vanuit wederzijdse autonomie kunnen we in verbinding blijven en elkaar blijven respecteren. Alleen als onze behoefte aan veiligheid vervuld is, kunnen we ons openen en zo contact maken met de buitenwereld.

(Zelf)empathie en verantwoordelijkheid leiden tot vrijheid  
Nabijheid en afgrenzing zijn twee belangrijke behoeften die soms in de kinderjaren onvoldoende vervuld werden. Om te overleven ontwikkelde je patronen die je destijds goed dienden, maar die je vandaag beperken. Begrijpen dat je toen niet anders kon is een eerste belangrijke stap in je persoonlijke ontwikkeling waardoor je meer zelfempathie krijgt.

Een tweede stap is inzien dat een ander niet verantwoordelijk is voor wat jij voelt. Vaak zoeken we de oplossing voor onze eigen problemen bij de ander. Echter frustratie, emotionele pijn, onrust, gepieker, angst etc. worden niet door je partner, kinderen of je collega veroorzaakt. De ander is hoogstens een trigger dat een gevoel bij je oproept wat je naar een onvervulde behoefte leidt. Je uitte vanuit eerlijkheid en empathie brengt je vrijheid.



Methodieken:

Geweldloze Communicatie, Emotioneel Lichaamswerk, Innerlijk Kindwerk, Transactionele Analyse, Voice Dialogue en Traumawerk.

**Autonomie & Verbinding** is een traject van 3 blokken van 3 en 4 dagen.

Er zijn ook nog 2 losse dagtrainingen.

Trainers: **San Bogaerts** en **Peter Kelleter**

# Mannenwerk



Alle mensen hebben zowel het mannelijke als het vrouwelijke in zich. Het mannelijke is een energie die via de seksualiteit naar buiten gericht is. Het vrouwelijke is een energie die via het hart (het gevoel) naar buiten gericht is.

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 de eigen kwaliteiten creatief aan te wenden, is het nodig dat het hart open is. Een man ontvangt met het hart en geeft via het bekken.

Veiligheid is een voorwaarde om je te kunnen openen. Als een mens zich niet veilig voelt, gedraagt hij zich als een egeltje, hij sluit zich af en richt de stekels naar buiten. Om veilig op te kunnen groeien, is het voor een kind noodzakelijk dat hij een eigen plek heeft binnen zijn stamgezin. Een plek waar je je verhaal kan vertellen en waar er naar je geluisterd wordt. Een plek waar je thuis bent.

Binnen het Mannenwerk leren we je zo te zorgen voor je eigen veiligheid dat je een keuze krijgt tussen openen en sluiten. Als het voldoende veilig is, kan de ziel thuiskomen en kunnen we met bezieling door het leven gaan.



## De Initiatie

Bij natuervolkeren worden adolescenten jongens geïnitieerd als zij zelfstandig worden. Ze maken zich los van de zorg en de macht 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. Deze training gaat over het aannemen van je plek en deelnemen aan het leven vanuit autonomie.

De **Initiatie** is een vierdaagse en wordt gegeven door **Fred Alebregtse** en **Marcel Swelsen**





## 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 ontdekkingsstocht van de innerlijke wereld, het verhaal van het fundamentele veranderingsproces, 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.

De mannenjaartraining „**de Tocht Naar Huis**” bestaat uit 5 weekenden van 3 en 4 dagen en wordt gegeven door **Marcel Swelsen** en **Geert de Groof**

**Herbronnen** is een 1-daagse, gegeven door **Fred Alebregtse**

De **Haka** is een tweedaagse en wordt gegeven door **Xavier Emerenciana** en **Marcel Swelsen**

## Herbronnen voor Mannen **NIEUW**

Waar mannen in een veilige omgeving bij elkaar komen ontstaat een unieke verbinding. Een verbinding om in te rusten, te ontdekken wat wordt vastgehouden, daar ruimte in te maken en ermee aan de slag te gaan. Wanneer je je veilig voelt en geaccepteerd voor wie je bent kun je je openstellen voor een ander. Dat stelt je in staat om te ontspannen en op te laden. Je kunt genieten en herbronnen.

## „Ik Ben” Haka voor Mannen

In de Haka workshop wordt je uitgedaagd je helemaal te geven, je hele lichaam met elke cel in te zetten, je stem te laten horen en je energie te delen en te vieren. Naast de enorme kracht die je kunt ervaren in de Haka, is vertragen en stil staan bij wat er in het hier en nu is, ook een belangrijk onderdeel van de workshop.

Om het contact met ons lichaam en daarmee de aanwezigheid in het hier en nu te vergroten maken we in deze tweedaagse workshop ook gebruik van lichaamswerk.

# Voor vrouwen



## Magie van de Moederschoot

In de training De magie van de Moederschoot krijg je inzicht in de rol die de relatie met je ouders -en hun relatie onderling- speelde in jouw ontwikkeling tot volwassen vrouw. Deze is als een blauwdruk voor je relaties met anderen, zowel mannen als vrouwen. Waar volg jij je eigen weg in je relaties, in je werk, in je seksualiteit, naar je kinderen toe en waar stap je in de voetsporen van je moeder? Ben je verbonden met je eigen stroom? Kan je je losmaken van de beelden die je ouders je hebben meegegeven over vrouwen?

Door te leren ontspannen in de schoot van een andere vrouw, kun je voeding krijgen voor de vrouw in jezelf. Dan kun je contact maken met jouw vrouwelijke kracht. Je leeft daardoor meer en meer vanuit je eigen essentie, in vrijheid en met verantwoordelijkheid voor je eigen leven.



## 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 3- of 4 daagse **De Magie van de Moederschoot** wordt gegeven door **Kerstin Achtenberg**

De tweedaagse **Tantra voor Vrouwen** wordt gegeven door **Monique Mizée** en **Anoek Backer**

## Kracht van de Overgang **NIEUW**



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.

Het weekend **Kracht van de Overgang** wordt gegeven door **Yvonne Keesmaat** en **Joke Borsboom**

De **Vrouwen in het Veld** avond wordt eens in de maand georganiseerd door **Kerstin Achtenberg** en **Yvonne Huntjens**

## Vrouwen in het Veld **NIEUW**

Eens in de maand organiseren Yvonne Huntjens en Kerstin Achtenberg een avond waarop vrouwen bij elkaar komen op Kasteel 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



## Tantra op Kasteel de Schans

Wil je tantra ervaren in een veilige omgeving, dan ben je bij Kasteel 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 Kasteel 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!

We bieden **Tantra** in de volgende vormen aan:

- Vierdaagse
- Vierdaagse voor koppels
- Tantra voor vrouwen, tweedaagse
- Tantra jaartraject van 4 x 4 dagen
- Avondcursus, 12 avonden
- Tantra Light (20-39 jaar), driedaagse

Trainers: **Anoek Backer** en anderen

*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*

# Tantra voor Koppels



In **Tantra voor Koppels** ligt het accent op contact en intimiteit. Wat zijn je angsten en waar voel je de blokkades in je lichaam? Je gaat ervaren wat maakt dat je je niet kunt openen. Door je hart-energie en je seksuele-energie te voelen en te verbinden kan je contact maken met jezelf en van daaruit met je partner. Om je hierin veilig en vrij te voelen is het van belang dat jij je grenzen kunt aangeven. Wanneer je moeite hebt met contact en intimiteit, dan heeft dat vaak te maken met de manier waarop je jezelf afbakent. Zeg je „nee” als je het zo voelt? Dit geldt ook voor „ja”.

Tijdens de training ga je ontdekken wat jouw grenzen zijn en welke grenzen je hebt meegekregen uit jouw opvoeding en geschiedenis. Welke jou blokkeren om je eigen pad te

volgen en je over te geven aan wat je voelt en in liefde wilt delen.

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

## Tantra Light (20-35 jaar) **NIEUW**

Vind je het fijn om tantra te ontdekken met leeftijdsgenoten, dan is Tantra Light wellicht iets voor jou! In deze training bieden we afgestemde oefeningen aan waarin jij intimiteit, verbinding, speelsheid en verdieping kunt ervaren met mensen van jouw eigen leeftijd.

Tantra voor koppels en Tantra Light zijn driedaagse trainingen

Trainers:

Jannie Grijzen en Albert Mizee (Tantra voor Koppels)  
Veerle Smeets en Olivier Winants (Tantra Light)



# 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 weekend, 4-daagse of een jaartraining die jullie uitnodigen om weer te genieten van elkaar.

**Echtgenoten / Echt-genieten** is er in 3 varianten:

- een weekend
- een verdiepingsvierdaagse
- een jaartraject

Trainers: **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:

- twee daagse introductie
- jaartraject van 4 x 4 dagen

Trainers: **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.



De gemengde- en mannezweethutten worden gegeven door **Geert de Groof**. Geert geeft tevens een uitgebreid weekend waarin 2 zweethutrituelen plaatsvinden. De vrouwenzweethutten worden begeleid door **Kerstin Achtenberg**. Het **massage/zweethutweekend** wordt gegeven door **Geert de Groof** en **Petra Groeneboer**.

## Massage / Zweethut weekend

Tijdens dit weekend gaan we één dag masseren en de andere dag de zweethut in. Massage ontspant lichaam en geest en zorgt ervoor dat energie beter doorstroomt. Bij het masseren ga je zowel geven als ontvangen. Ervaring is daarbij niet vereist. We willen je graag laten ervaren hoe verbindend en ontspannend het kan zijn om elkaar (aan) te raken. Dit alles in een omgeving waar veiligheid en respect voor elkaar voorop staan.

**Massage en zweethut, een unieke combinatie rond de thema's Loslaten en Verbinding.**



# Vuurloop



De vuurloop ceremonie gaat over contact maken met je angst en desondanks toch in beweging 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*

Twee keer per jaar wordt er een open vuurloop georganiseerd. Daarnaast zijn er ook trainingen waar de vuurloop onderdeel is van het programma.

De ceremonies worden begeleid 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?



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

*Harrie Jekkers*

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, middagrut 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.

De Verwen-Vastenweek „Ik hou van mij“, met als thema: „Van ballast naar balans“, is een vijfdaagse training en wordt begeleid door **Veerle Smeets**

# Welkom op Aarde NIEUW



Tijd om te landen, in jezelf, in je lijf, op deze aarde. Om samen te werken met de natuur en zo voluit te leven, in verbondenheid en harmonie.

Hoe goed zou het voelen om weer volledig te durven vertrouwen op je intuïtie en te leven in de natuurlijke flow? Soms voluit actief te zijn en te creëren en andere momenten in rust te mogen verstillen, gedragen door moeder aarde.

Geef jezelf een kans om dit te ervaren tijdens de welkom op aarde weken en ga actief aan de slag in de Permacultuur tuin, leer zelf gezond eten verbouwen, bereiden en ontdek wat dit met je doet. Maak kennis met wilde kruiden en hun kracht. Ervaar de magie van het leven. Slaap onder de blote sterrenhemel, in een tentje of in de Yurt, maak vuur, luister naar natuurverhalen en dans door de vier elementen. Verbind je met moeder aarde tijdens een zweethutceremonie en voel dat je leeft.

Weekcursussen **Welkom op Aarde** in alle vier de seizoenen:

- Lente
- Zomer
- Herfst
- Winter

Inspirators: **Linda Schaap** en **Nick van Zutphen**



## De Langste Nachten

Tussen Kerst en oudjaar kijken 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 rituelen als de zweethutceremonie en de vuurloop 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 tevens een speciale winterzweethut (zweethutten zie pagina 24).



## Op Adem Komen

De donkere dagen rond Kerst zijn bij uitstek het moment om van een druk jaar op adem te komen en nieuwe energie voor het komende jaar te vinden. Je neemt afscheid van het oude en kunt de energie die daarbij vrijkomt richten op wat gaat komen in het nieuwe jaar!

Door middel van intensiever en bewuster ademen, kan er ontspanning komen en kunnen weggestopte gevoelens, herinneringen en plaatjes weer naar het bewustzijn komen.

## Jongeren Winter Special (15 t/m 19 jaar)

Tijdens de donkere dagen tussen Kerst en oud en nieuw willen we je graag verwelkomen met vuur, samenzijn, plezier en bewustwording. We werken rondom het thema "waar ben je dankbaar voor en wat wil je loslaten?" en bekrachtigen je intentie(s) met een vuurloop.

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

**Op Adem Komen** wordt gegeven in de dagen voor Kerst door **Jannie Grijzen** en **Maud Offermans**

**De Jongeren Winter Special** wordt gegeven door **Veerle Smeets** en **Olivier Winants**

# VakantieAvontuur



## Een VakantieAvontuur om je leven lang te koesteren...

Het VakantieAvontuur is meer dan leuke workshops doen en lekker eten. Een verblijf op Kasteel 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 de 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 Kasteel De Schans.

## 22 juli t/m 5 augustus 2018

Het VakantieAvontuur vindt plaats tijdens twee weken van de zomervakantie. Een week lang maak je plezier, laad je jezelf op en kom je tot nieuwe inzichten. Tot rust komen, ont-haasten, verbinding of therapeutische sessies: je kan kiezen uit verschillende thema's en workshops.

## Workshops, rituelen en gezelligheid

Naast je vaste workshop naar keuze in de voormiddag, kan je ook gratis deelnemen aan korte workshops in de namiddag. Denk daarbij aan massage, iets creatiefs, dans, emotioneel lichaamswerk etc. Onze trainers en therapeuten garanderen een onvergetelijke ervaring. Uiteraard kan je ook zwemmen in onze zwembijver, fietsen of wandelen in de bosrijke omgeving. De avonden brengen gezelligheid, (nieuwe) vriendschappen en gevoelens los.

## Kinderen en jongeren

Met het Kinder- en TienerAvontuur en Jongerenweek heeft ook de jeugd een volwaardige plek in ons programma. Er is elke week het KinderAvontuur waarbij kinderen (0-16 jaar) in de ochtenduren onder begeleiding samen spelen, zoektochten doen, knutselen, bosspelen etc. Voor 16-19 jarigen is er de 'Jongerenweek' en voor 13-15 jarigen is er een 'TienerAvontuur'.

## KinderAvontuur

Tijdens de ochtendworkshops van 10 tot 14 uur hebben kinderen hun eigen VakantieAvontuur! In de middag zijn er diverse losse workshops. Sommigen zijn alleen voor volwassenen of voor kinderen en er zijn workshops die kinderen en volwassenen samen kunnen beleven.



# VakantieAvontuur

Week 1



## Week 1 – Tantra

**Anoek Backer**

Grenzen worden verlegd en tegenstellingen gaan in elkaar op. In de workshop tantra leer je die grenzen kennen en overstijgen. In spiritualiteit, intimiteit en seksualiteit. Je leert communiceren op totaal andere wijze. Je levensenergie gaat meer stromen en je raakt verbonden met wie je in oorsprong bent. Veiligheid en respect staan hierbij centraal.

## Week 1 – Kwetsbaarheid als kracht

**Maud Offermans en Marcel Swelsen**

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 geweldloze communicatie.

## Week 1 – Creativiteit & Expressie

**Kerstin Achtenberg en Yvonne Keesmaat**

We gaan een reis maken naar bekende en minder bekende gebieden in jouw belevingswereld. Tijdens deze workshop geven we door middel van beweging, visualisaties en diverse creatieve werkvormen expressie aan wat er binnen jou leeft. Daardoor komt een proces op gang van herkenning, aannemen wat er is en een diepere verbinding met jezelf. Hierdoor ontstaat meer ruimte en mildheid voor jezelf en anderen. Er is geen enkele creatieve ervaring vereist!

## Week 1 – Jongerenweek (16-19 jaar)

**Veerle Smeets en Olivier Winants**

Doe mee aan deze ontdekkingsreis en leer aan de hand van creativiteit, samenwerkingen, spellen en samen koken, hoe uniek jij bent en hoe je dat zelf verder vorm kunt geven. Thema's: op weg naar autonomie, zelfzorg, samen-leven, identiteit ontwikkelen (waarden en normen), relaties en levensgeluk.



Het VakantieAvontuur vindt plaats op het prachtige domein van Kasteel de Schans, vlakbij Nationaal Park de Hoge Kempen in Belgisch Limburg.

# VakantieAvontuur

## Week 2



### 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 bied je zes dagdelen vol met aanraken en aangeraakt worden, in een omgeving waar veiligheid en respect voor elkaar voorop staan.

### Week 2 - Autonomie & Verbinding

**San Bogaerts en Peter Kelleter**

In de cursus Autonomie & Verbinding staan jouw eigen ruimte, jouw autonomie en het verlangen om te verbinden centraal. Je gaat onderzoeken welke behoeften met je autonome 'ik' te maken hebben (zelfbehoud, zelfstandigheid, eigen keuze, zelfrespect, etc.) en welke met verbinding (verbinden in liefde, nabijheid, begrepen worden, troost, gerespecteerd worden, erkenning, etc.). Als je behoeften rondom je 'ik' vervuld zijn, zal je veiligheid ervaren, wat nodig is om je te openen voor 'de ander'.

### Week 2 – Vrij & Vrouw zijn

**Kerstin Achtenberg en Monique Mizee**

We gaan op zoek naar de verschillende facetten van jouw vrouwelijkheid. Welke leef jij vol en vrijuit? Welke kanten hou je liever verborgen? In deze workshop duiken we samen in de stroom van onze essentiële vrouwelijke levensenergie. Soms is die zacht en liefdevol. Een andere keer wild en overweldigend.

### Week 2 - TienerAvontuur (13-15 jaar)

**Jannie Griizen en Geert de Groof**

Deze week combineren we met allerlei speelse, creatieve en uitdagende activiteiten, een fijn vakantiegevoel onder leeftijdsgenoten met boeiende thema's die eigen zijn aan jullie leeftijd. Je wilt je wereld groter maken, grenzen verleggen en je 'eigen ding doen'. Zowel jezelf durven zijn als aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten? Tijdens het TienerAvontuur ontdek je jouw kwaliteiten en uitdagingen en dat je gewaardeerd wordt om wie je bent!

Het **VakantieAvontuur** is buiten bezieling, verbinding en ontwikkeling ook een tijd voor plezier en genot.



# VakantieAvontuur



## Programma & Prijzen

Voor een vakantie week ben je 's zondags na 16:00 uur welkom en vertrek je een week later op zondag voor 13:00 uur.

### Week 1

Tantra	€ 635,00
Kwetsbaarheid als kracht	€ 635,00
Creativiteit & Expressie	€ 635,00
Jongerenweek (16-19 jaar)	€ 475,00

### Week 2

Aanraken in Verbinding	€ 635,00
Autonomie & Verbinding	€ 635,00
Vrij & Vrouw zijn	€ 635,00
TienerAvontuur (13-15 jaar)	€ 475,00

Voor kinderen (t/m 16 jaar) is er kinderopvang in het KinderAvontuur. Tijdens de workshops voor volwassenen beleven de kinderen hier hun eigen avonturen.

Kinderen t/m 4 jaar zijn gratis.

Voor kinderen t/m 16 jaar, die meedoen aan het KinderAvontuur, betaal je voor het 1e kind 50% van de volwassenprijs, voor het 2e kind 40%, voor het 3e kind 30% en voor het 4e kind 20%.





# Avondcursussen



## Emotioneel Lichaamswerk

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

Locatie: **De Heremiet, Eindhoven**  
Start: begin 2018 en september 2018  
Tijd: dinsdag van 19:30 tot 22:00

## Vrouwen in het Veld

Eens in de maand organiseren **Kerstin Achtenberg** en **Yvonne Huntjens** een avond waarop vrouwen bij elkaar komen.

Locatie: **Kasteel de Schans, Opoeteren**  
Tijd: 3e dinsdag van de maand van 19:30 tot 22:00

## Tantra

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

Locatie: **De Heremiet, Eindhoven**  
Start: begin 2018 en september 2018  
Tijd: woensdag 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

Voor al onze avondcursussen geldt dat ervaring niet vereist is. Iedereen is welkom. Kijk voor exacte locatie, data en prijzen op onze site. De trajecten starten 2 x per jaar.

# Trainers en hun trainingen



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



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



**Geert de Groof**  
Zweethutten,  
Vuurloop,  
Massage/Zweethut,  
De Langste Nachten



**Nick van Zutphen**  
Welkom op Aarde



**Kerstin Achtenberg**  
Magie van de  
Moederschoot,  
Vrouwen  
zweethutten,  
Vrouwen in 't Veld,  
Seksualiteit als Bron



**Marcel Swelsen**  
De Tocht naar Huis,  
,Ik Ben 'Haka  
Seksualiteit als Bron



**Petra Groeneboer**  
Masseren vanuit je  
Hart,  
Massage/Zweethut,  
De Langste Nachten



**Linda Schaap**  
Welkom op Aarde



**San Bogaerts**  
Geweldloze  
Communicatie,  
Autonomie &  
Verbinding,  
Thuiskomen in  
Jezelf



**Monique Mizze**  
Licht op Rouw,  
Echtgenoten/Echt-  
genieten,  
Tantra voor  
vrouwen



**Albert Mizze**  
Echtgenoten/Echt-  
genieten,  
Tantra voor koppels



**Joop Dol**  
Veerkracht &  
Vertrouwen



**Yvonne Keesmaat**  
Tantra avondcursus,  
Kracht van de  
Overgang



**Anoek Backer**  
Tantra meerdaagse  
en jaartraject,  
Tantra voor  
vrouwen



**Norbert Arends**  
Tantra avondcursus



**Fred Alebregtse**  
De Initiatie,  
Herbronnen voor  
Mannen



**Peter Kelleter**  
Autonomie &  
Verbinding



**Geert Hulselmans**  
Vasthouden &  
Loslaten



**Kirsten Mintjens**  
Vasthouden &  
Loslaten



**Veerle Smeets**  
Jongeren trainingen,  
Verwen-  
Vastenweek,  
Tantra Light

# Praktische informatie



Aarzel niet om contact met ons op te nemen:

[info@kasteeldeschans.com](mailto:info@kasteeldeschans.com)  
[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)  
+32 (0)89 62 92 62

De meeste trainingen worden gegeven op onze locatie in Opoeteren:

**Kasteelstraat 18**  
**3680 Opoeteren (BE)**

Kasteel 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](http://www.kasteeldeschans.com)). Je kunt je via de website inschrijven. Dat kan ook door te mailen naar [info@kasteeldeschans.com](mailto:info@kasteeldeschans.com) of door te bellen naar +32 (0)89 62 92 62.

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



**Manon Neilen**  
secretariaat



**Jos Duchateau**  
secretariaat

## Individuele begeleiding

Bij een aantal van onze therapeuten kun je terecht voor individuele sessies of relatietherapie. Neem contact op met ons secretariaat of kijk op de website.

## Bedrijven en besloten groepen (op aanvraag)

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

## Maaltijden

De weekend- en jaartrainingen zijn inclusief maaltijden. Deze worden verzorgd door Lubbert Hofman.





KASTEEL DE  
**Schans**

Centrum voor persoonlijke  
ontwikkeling en therapie