

## Trainers

De Tantratrainingen worden begeleid door een mannelijke en een vrouwelijke trainer:  
Koos Broer en Anoek Backer.



**Koos Broer** (1954) is trainer/therapeut Emotioneel en Reichiaans Lichaamswerk, trainer Systemisch Werk, relatietherapeut en coach Progressive Mental Alignment. Ook volgde hij onder meer cursussen rationeel emotieve therapie en geweldloze communicatie. Voor zijn trainerschap werkte Koos 25 jaar in de gezondheidszorg als leidinggevende en als coach.

Met aandacht, humor en diepgang creëert Koos een sfeer waarin mensen zich veilig voelen, zodat hij ze kan ondersteunen in het proces van experimenteren en ontdekken. Wat hem steeds weer verwondert, is de RUIJTE die bij deelnemers en zichzelf ontstaat tijdens tantra. Op Kasteel De Schans verzorgt Koos een groot aantal avond- en weekendcursussen en jaartrainingen.

**Anoek Backer** (1973) werkt als trainer en als intern begeleider in het Jenaplanonderwijs. Na verschillende opleidingen op gebied van coaching en begeleiding is zij zich meer gaan richten op het begeleiden van teamleden en kinderen. Ook geeft ze sociale vaardigheidstrainingen en heeft ze een eigen praktijk voor onderwijscoaching, persoonlijke begeleiding en training. Bij Phoenix Opleidingen volgde ze de opleidingen 'Professionele Communicatie' en 'Systemisch Werken'. Op dit moment volgt ze de opleiding 'het Helende Verhaal' (NLP Master Practitioner).

Wat haar het meest raakt in de tantra is het ervaren van 'heelheid'; Zon en schaduw gaan hand in hand! Mensen in verbinding brengen met hun eigen verlangens en levensenergie doet ze met veel enthousiasme!

Koja Trainingen is aangesloten bij de beroepsverenigingen NVPa en Bettel, waardoor onze therapie erkend is en (gedeeltelijk) vergoed kan worden.

De Tantra-vierdaagse staat enkele malen per jaar op onze cursusagenda. De jaartraining gaat één maal per jaar van start. De vierdaagse voor koppels wordt één tot twee maal per jaar aangeboden.

Data vind je op een sticker hieronder dan wel op een inlegvel. Onze actuele cursusagenda vind je op [www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com). Je kunt je daar ook online aanmelden.

## Kasteel De Schans



Kasteelstraat 18  
3680 Opoeteren  
België

Postbus 10413  
6000 GK Weert  
Nederland

0 (032) 89 62 92 62  
[info@kasteeldeschans.com](mailto:info@kasteeldeschans.com)  
[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)

Voor onze Tantra-trainingen word je met Bourgondische gastvrijheid onthaald op Kasteel De Schans. Dit centrum voor persoonlijke vorming en groei is gelegen in een rustige en bosrijke omgeving. Opoeteren ligt in Belgisch Limburg, vlakbij Weert (NL) en Maaseik (B).

Voor de data en de prijzen van de training en/of om je in te schrijven kun je op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur telefonisch contact opnemen met Kasteel De Schans.

Onze jaaragenda met data en prijzen vind je ook op Internet. En heb je nog vragen? Bel dan ons dan gerust!



**Koja Trainingen**

# Tantra

**De weg naar genieten**



Kasteel De Schans

## Beleef tantra in een veilige omgeving op Kasteel de Schans

Tantra is een oeroude, uit India afkomstige, levensfilosofie. In het Sanskriet betekent het bevrijding, verruiming of ruimte gevend. Deze betekenissen sluiten prachtig aan bij de inhoud van de Tantratrainingen op Kasteel de Schans.

De Tantrafilosofie gaat uit van de eenheid der dingen: alles komt uit dezelfde bron. In de praktijk betekent dit dat tegenstellingen die we in het dagelijks leven ervaren verdwijnen en in elkaar opgaan. Tantra werkt op het niveau van je lichaam, emoties, spiritualiteit en (levens)energie. Als je contact hebt met wat er wezenlijk in je hart leeft, kun je het idee dat je iets 'moet' doen, loslaten.

In relaties kan er heel gemakkelijk een 'moeten' ontstaan dat lange tijd tussen de partners blijft staan. Dat geeft een onvrij gevoel. Door te moeten, maak je geen eigen keuze. In de training maak je contact met wie je in oorsprong bent en wat jouw behoeften en verlangens zijn. Door de verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en je gevoelens, kun je de ander vanuit die eigenheid ont-moeten. Je kunt komen en gaan in vrijheid.



De trainingen worden gegeven door Koos Broer en Aniek Backer, die samen een eigen opvatting hebben over wat Tantra is. Veiligheid en respect staan hierin centraal. Veiligheid zul je ervaren als jij je eigen grenzen respecteert. Er wordt gewerkt met verschillende tantrische oefeningen, emotioneel lichaamswerk, adem oefeningen en systemisch werk.

### Tantravierdaagse: Een ont-moeting met jezelf!

Genieten is van alle tijden en is weggelegd voor iedereen. Als je contact maakt met je verlangens en behoeften, dan voel je je eigen interne grens. Je ervaart vrede, veiligheid, vreugde en je 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 je externe grens kunnen ervoor zorgen dat je jezelf afsluit en moeilijk in contact kunt komen met je eigen binnenkant.

In de vierdaagse word je meegenomen in een reis langs je eigen grenzen. Je

onderzoekt hoe jij contact maakt en hoe je dat in het verleden zo geleerd hebt. Je herkent je blokkades en je voelt daarin wat jouw eigen 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 jouw behoeften, kun je de intimiteit aangaan met de ander. Je kunt de ander daadwerkelijk ontmoeten en voluit gaan genieten!

In de trainingen werken we met verschillende tantrische oefeningen, emotioneel lichaamswerk, adem oefeningen en systemisch werk. Deze werkvormen nodigen je uit om de ontmoeting met jezelf aan te gaan en vanuit je authentieke zelf uit te reiken en aan te nemen. Je levensenergie gaat meer stromen en raakt verbonden met je hart. Je energie wordt voelbaar in je hele lijf en er ontstaat meer plezier en levenslust!

### Tantra voor koppels: Een ont-moeting met jezelf en elkaar!

Deze vierdaagse kun je omschrijven als een sprankelend feestje met diepgang. Er is voldoende gelegenheid om jezelf te verkennen, anderen te ontmoeten en de relatie met je partner te verdiepen. Er is tijd voor het ervaren van je gevoelens en behoeften. In Tantra voor koppels ligt het accent op contact en intimiteit.

We bieden oefeningen aan die je seksuele (levens)energie (opnieuw) laten stromen en verbinden met je hartsenergie. Randon contact en intimiteit ga je je angsten herkennen. Je ziet wat je doet om ze niet te voelen en voelt wat daarin jouw eigen verlangens zijn. Wanneer je verbonden bent met jezelf en je verlangens, kun je je in vrijheid gaan verbinden met de ander.

We werken met diverse tantrische oefeningen, emotioneel lichaamswerk, adem oefeningen en systemisch werk. Deze training is bedoeld voor stellen die een liefdesrelatie hebben.



### Jaartraining Tantra: De weg naar genieten!

Heb je interesse in vier intense en sprankelende tantrablokken met een vaste groep? Dan is onze jaartraining Tantra misschien iets voor jou (of jullie). Tijdens deze verdiepingstraining nemen we je mee op een reis waarin je jezelf en de ander 'ont-moet'. In elk blok zal er een ander accent gelegd worden. Tijdens de jaartraining ontmoet je op een diepere laag de thema's uit de tantravierdaagse.

De training is bedoeld voor individuen en koppels die interesse hebben in een verdiepende training rondom intimiteit, contact en verlangen. Door het werken met meerdere blokken, verspreid over een jaar, heb je alle tijd en ruimte om je levensenergie (opnieuw) te laten stromen en in contact te komen met je eigen verlangen. Wie ben ik werkelijk en wat wil ik neerzetten in mijn leven? Randon contact en intimiteit ga je je angsten herkennen. Je ziet wat je doet om ze niet te voelen en voelt wat daarin jouw eigen verlangens zijn. Je maakt verbinding met jezelf en vanuit die basis maak je contact met de ander.

Tantrische oefeningen, lichaams- en systemisch werk en spelen brengen je in contact gebracht met thema's als 'uitreiken en aannemen', 'grenzen', 'seksualiteit (levensenergie)', 'contact en intimiteit', 'verlangen' en 'de aanvaarding van je lichaam'. Dit vindt plaats in een veilige omgeving waarbij respect voor jezelf en respect voor de ander centraal staan.



Door het werken met meerdere blokken verspreid over een jaar, heb je alle tijd en ruimte om je levensenergie (opnieuw) te laten stromen en in contact te komen met je eigen verlangen. Je levensenergie wordt voelbaar in je hele lijf en er ontstaat meer plezier. Je kunt op een diepere laag verbinding maken met jezelf en vanuit die basis contact maken met de ander. 'Voluit genieten' is het resultaat!

- Blok 1: 'Verleiden'
- Blok 2: 'Experimenteren'
- Blok 3: 'Je vrij geven'
- Blok 4: 'Vieren'



## Kasteel De Schans

0(032) 89 62 92 62

[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)

[info@kasteeldeschans.com](mailto:info@kasteeldeschans.com)