

Integratie-Kerelskrachtraining

K KALM, KRACHTIG
E EERLIJK
R RESPECT, REGELS
E ECHT
L LOL MAKEN, LACHEN
S SAMENWERKEN, SAMENSPELEN



WANNEER:

Zo. 28 september 2013 van 10.00 tot 17.00 met een uur pauze in de middag.
Deze training voor beginners wordt op speciaal verzoek gegeven. Is opengesteld voor deelnemers die al meer trainingen hebben gevolgd. Er kan, in overleg, een introductie meedoen. Het hele KERELSkraacht programma kent 4 dagtrainingen verdeeld over een jaar.

MAXIMAAL AANTAL DEELNEMERS: N.v.t.

Een gemengde groep van max. 16 deelnemers die al meerdere trainingen hebben doorlopen.

WAAR:

De oefenruimte van DE SCHAAPSHOEVE.
Schaapsdijkweg 20a
5453 SE LANGENBOOM
Nederland

DE TRAINING WORDT GEGEVEN DOOR:

Jos Kleijnen- Rots & Water Advanced Trainer/Docent Psycho-fysieke weerbaarheid, Emotional Freedom-coach, Inner Child trainer, NLP practitioner, T'ai Chi Ch'uan en Helende Tao Chi Kung trainer, Docent intuïtieve ontwikkeling, Register Docent Gevaarsbeheersing en natuurgids voor de Nationale Parken Zuidoost Nederland en het Swalmdalgebied.

KOSTEN:

€ 125,00 per workshopdag excl. lunch, materiaalkosten e.d.
Aanmelden via Jos Kleijnen, 06-19012464 of via jwmkleijnen@hetnet.nl
Betaling 2 weken voor de workshopdag via ING 9642832 tnv Jos W.M. Kleijnen o/vv "kkdbegindeschaaпshoeve"

WAT HEB JE NODIG:

Sportkleden, flesje water, geen sierraden, oorbellen of halskettingen, kortgeknipte nagels, oefeningen zijn op blote voeten. Lunchpakket meebrengen. Extra deken of fleecе tegen afkoelen. Gevoel voor humor, plezier in het 'spelen' met anderen, interesse in persoonlijke ontwikkeling en bewustwording via het 'uitdagen' door anderen.

Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong.



ACHTERGRONDINFORMATIE TRAINING:

MEIDEN en KERELS zijn anders.

- We zien vaak het volgende: KERELS zijn gericht op DOEN, PROBLEMEN METEEN AANPAKKEN/OPLOSSEN waarbij ze vaak het contact met zichzelf en de ander kwijtraken.
- KERELS maken hun eigenwaarde vaak afhankelijk van hun plaats in de groep. Wie is de baas?, wie neemt de leiding?, welke sociale status heeft iemand? Onder invloed van een testosteron groei van meer dan 800% en de media ontstaat dan vaak een verharde mannelijkheid, die zich afsluit voor zachtere kanten van het man zijn.
- Naar buiten lijken ze energiek, creatief, onderzoekend, verkennen ze grenzen, zijn ze dapper en uitdagend, maar tegelijkertijd slikken ze vaak te veel in van wat ze werkelijk voelen, denken en waarnemen, uit angst zwak of kwetsbaar over te komen.
- Aangezien ze moeite hebben met verwoorden van gevoelens en de hersenverbinding tussen emoties en woorden vooral goed werken via het DOEN ontstaat de LONESOME COWBOY. I.p.v. een verbaal-emotionele ontwikkelingsweg, kiezen ze liever voor fysiek-emotionele communicatie met anderen. Hierbij worden vaak, per ongeluk, grenzen overschreden.
- Hierdoor raken mannen en vrouwen vaak van elkaar verwijderd. KERELS weten best wel wat ze voelen, maar kiezen voor de harde mannelijke varianten: stoer, sterk, stoïcijns, status, dominantie, macht en vooral GEEN MEIDEN'STUFF' Toch moet de zachtere krachtkant wel degelijk ingezet worden binnen de communicatie en interactie.

ACHTERGRONDINFORMATIE PROGRAMMADELEN:

Daadwerkelijke transformatie vindt alleen plaats als we de hele mens inschakelen.

- Dus we werken zowel op fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel niveau.
- Voor een zo goed mogelijk resultaat richten we ons op maatwerk vanuit de deelnemers. Bij hun vragen, behoeften, verlangens bieden we ze hulpmiddelen om zo snel mogelijk weer volledig in contact te komen met hun eigen, diepere, KERELSkrachten.
- De coach/trainer treedt alleen op als gids/begeleider in het proces. De dynamiek, de krachten en de groei vinden plaats vanuit het vertrouwen en de verbondenheid tussen de MEIDEN/KERELS zelf. Zij brengen zich samen naar een hoger niveau van MAN/VROUWkrachten. Met waardering en inzicht over de verschillen.
- Voor het vastzetten van de veranderingen, inzichten en mogelijkheden, kunnen er psycho-fysieke eindtesten plaatsvinden. Gedeeltelijk in het centrum (samen), gedeeltelijk (alleen) buiten in het Nationaal Park of via andere vervoltrainingen zoals KrijgerSjamanisme, Helende Tao Chi Kung en Tao Body Being.

WAT LEVERT HET JE OP?:

Aan het einde van de hele 4-daagse KERELSkrachtraining heb je:

- ✓ Gewerkt met technieken als Ademkracht, Kalme aandacht, One point consciousness.
- ✓ Geoefend in technieken voor gedoseerd weerstand bieden, in balans blijven en eigen pad afleggen bij tegenwerking. In contact blijven met jezelf en met de ander.
- ✓ Speciale oefeningen afgelegd voor een beter grensbesef en meer geduldig aanwezig zijn.
- ✓ Eén of meer fysieke testen doorstaan voor je vastberadenheid en doorzettingsvermogen.
- ✓ En nog veel meer afhankelijk van je eigen inbreng, behoeften en verlangens...

Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong.

