

Persoonlijke ontwikkeling voor singles in vakantiesfeer

Wil je samen een inspirerende, ontspannen, en gezellige week beleven?

Wij bieden een unieke cursus Contact maken voor Singles aan op de sfeervolle boerderij 'La Ripe Blanche' in de Bourgogne streek in Frankrijk. In deze cursus versterk je jezelf in het maken van contact.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor alle singles vanaf ca 40 jaar die open staan voor persoonlijke ontwikkeling. Die een stap willen maken richting het vinden van een passende relatie en meer zicht willen krijgen op hoe zij dat kunnen bereiken.

Of je nu te kritisch of te verlegen bent, te snel wilt of juist afstand houdt, bindingsangst hebt of verlatingsangst, geen vaste relatie hebt gehad of juist al vele.

Als jij zin hebt om hier een stap in te maken, maar ook zin hebt in een heerlijk relaxte vakantie, dan is deze week wat voor jou.

Over de cursus...

In onze workshops nemen we je mee op een ontdekkingsreis naar jezelf en de ander. Het is natuurlijk altijd spannend om nieuwe relaties aan te gaan maar als je het kunt zien als een mooi avontuur dan kan het je verrijken. Het doel is niet een partnerrelatie te vinden maar het ervaren van ontmoetingen met anderen. Wat is jouw unieke manier van contact maken? Het is een verrijking om dit in een fijne en ontspannen sfeer ook eens anders te doen.

Door liefdevolle aandacht voor jezelf en de ander kun je echte relaties aangaan. Sta jezelf toe om met een open mind naar jezelf te kijken en de ander op deze manier te ontmoeten.

Als dit je aanspreekt nodigen we je

van harte uit om deel te nemen aan onze workshop. We introduceren methoden om werkelijk contact te maken en oefenen hiermee. Er wordt gewerkt met lichaamswerk, muziek, oefeningen en adviezen. Echt een cadeau voor jezelf!

Wist je dat lichaamstaal veruit de grootste bijdrage levert aan communicatie tussen mensen? (Volgens onderzoek voor ca 70%!) Wij hopen je wat meer inzicht te geven in hoe dat voor jou werkt.

Over ons...

Karin Claessens en Mathilde Marsman geven deze cursus met daarin een unieke combinatie van persoonlijke ontwikkeling en aandacht voor je eigen schoonheid en zelfzorg.



Karin heeft een Ayurvedische schoonheidssalon en een boedhistische achtergrond. Bij het begeleiden van groepen is ze verbindend en creatief.



Mathilde coacht op haptonomische basis. Haptonomie gaat over voelen en gevoelens in het leven van alledag. Bij het werken in groepen geeft ze concrete feedback maar schept ze ook veiligheid waarbij ontwikkeling mogelijk is.

Te gast bij....

Tijdens de cursus is er voldoende gelegenheid om te ontspannen en te genieten van de omgeving en het verblijf op het terrein van de boerderij.

We zijn te gast bij Menno Laaning en Jeannette van Bloemendaal Bos. Zij geven een heel bijzondere betekenis aan hun gastvrijheid door hun bezoekers deelgenoot te maken van de prachtige omgeving met watervallen, marktjes en andere lokale bezienswaardigheden.



's Avonds is er gezelligheid rond het vuur. Alles in ongedwongen sfeer.

Het programma...

Er worden vijf workshops gegeven, in principe 's ochtends. Iedere dag is er een ritueel voor jezelf, voor de ander of voor elkaar met Ayurvedische schoonheidsproducten.



Dag 1: Over jezelf

Durf jij je eigenheid tevoorschijn te laten komen?

We hebben het vermogen om naar binnen te voelen, naar onze verlangens, onze emoties, gevoelens en gedachten. Soms heb je hierin ook vaste patronen en is het goed om deze te gaan herkennen.

Daardoor ben je beter in staat om keuzes te maken die beter bij je passen, en waar we dus allemaal achter staan.

Dag 2: Over de ander

Durf jij de ander echt te zien?

Liefdevol menselijk contact maken is de mogelijkheid om je te verplaatsen in een ander. Je in te voelen in de ander.

We hebben het vermogen om meer of minder gevoel te hebben voor de omgeving en voor de ander.



Dag 3: Jezelf en de ander, beginnende relaties

Durf jij een relatie aan te gaan met de ander?

We hebben het vermogen om een gevoelsverbinding te ervaren met de ander. Gevoel hebben voor jezelf en gevoel hebben voor de ander helpt ons om in relatie te blijven met de mensen en de wereld om ons heen. Weten wat ons goed doet maar ook weten waar je grenzen liggen.

Dag 4: Samen zijn, vormgeven van relaties

Elkaar leren kennen heeft te maken met jezelf laten zien. Je creativiteit en je eigen beweging; in het samen bewegen, in het elkaar aanvoelen en aanvullen. In de interactie met anderen hebben we voorkeur voor bepaalde posities en rollen. Dit heeft een direct verband met onze eigen patronen. Durf je een ander uit te nodigen of laat je je liever verleiden?

Dag 5: Het vieren van relaties: dans en feest.

Leer de mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten kennen in beweging met elkaar.

Wanneer mannelijke en vrouwelijke energieën elkaar bestrijden volgt eenzaamheid maar wanneer ze zich verenigen versterken ze elkaar op een briljante manier.

... en andere activiteiten

Voor aanvang van de workshops is er iedere ochtend gelegenheid om deel te nemen aan Yoga (door Jeannette) en een gezamenlijk ontbijt, met natuurlijk verse croissants, verzorgd door Menno. Gedurende de hele week is er ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.



Je kunt alleen of samen met anderen van alles ondernemen in vrij te besteden tijd.

Zoals een wandeling door de prachtige natuur, naar watervallen of grotten gaan, stadjes, markten of kastelen bezoeken, lekker luieren en zwemmen etc. Fijn is dat de gastheer en gastvrouw de omgeving op hun duimpje kennen. Ze organiseren graag een wandeling of excursie.

Accommodatie

Je verblijft bij 'La Ripe Blanche' op een kamer in de verbouwde boerderij of op de kleinschalige camping. Het is een plek om heerlijk te genieten en tot rust te komen, bij de gezamenlijke maaltijd en in de tuin met zwembad.

Praktische informatie over reizen

Rancy ligt ongeveer 800 km van Utrecht en is zowel per auto als met trein of vliegtuig te bereiken. Je kunt bij je aanmelding aangegeven dat je graag samen wilt reizen en desgewenst brengen we je met andere deelnemers in contact.

Data week 35 2013

- ⌚ aanvang zondag 25 augustus vanaf 16.00 uur
- ⌚ vertrek zaterdag 31 augustus rond 10.00 uur.

Aantal deelnemers maximaal 14

Kosten deelname cursus €220,- p.p. voor de hele week inclusief materialen en schoonheidsprodukten.

Kosten verblijf

Als je verblijft in een 2 of 4 persoonskamer op de boerderij zijn de kosten per persoon €270,- voor verblijf, maaltijden en drinken.

Als je kiest voor een eigen kampeermiddel, dan betaal je €180,- p.p. all in. Voor meer informatie over verblijfsmogelijkheden, prijzen en (telefonisch) contact verwijzen we je naar de website van de camping: www.laripeblanche.nl.

Meenemen

Schrijfboekje, warme sokken of sloffen en gemakkelijke, niet knellende kleding, dekentje en feestelijk kleding voor het eindfeest.

Info/inschrijven:

contact@mathildemarsman.nl /telefoon **06 46076343** / info@orange-flower.nl telefoon **06 26796350**