

# De veelzijdige man

1 weekend training voor mannen in de 'ratrace'



## + Ratrace

Je hebt een drukke baan. Je werkt volop mee in het huishouden.

In de avonden probeer je vrienden te zien, te sporten en ben je druk met van alles en nog wat.

Je jongleert met verwachtingen, verplichtingen en vragen rond je carrière, je eventuele gezin en je gezondheid. Ondertussen loop je 'onbewust' mee in de dagelijkse ratrace waarin vele van ons zijn beland. Hoe wil jij hier nu mee verder?

## + 1 weekend training

Na twee succesvolle series nodigen wij jou hierbij van harte uit om deel te nemen aan een driedaagse training voor mannen, waarin we actief aan de slag willen gaan met de volgende thema's:

- + *de betekenis van jongen en man zijn*
- + *de relatie met je moeder en je vader*
- + *lichamelijkheid*
- + *vriendschap*
- + *vertrouwen hebben in jezelf en in de ander*
- + *het kennen en respecteren van jouw grenzen en die van de ander*
- + *verbindingen aangaan met andere mannen*
- + *de kracht van lichaamstaal*

## + Trainingsvorm

In een combinatie van (meestal) lichaamsgerichte oefeningen en toegepaste theorie daaruit ontstaat een boeiende dynamiek tussen wie jij bent en hoe je reageert op/in je relaties en je omgeving. Meer informatie vind je op [www.ikos-harderwijk.nl](http://www.ikos-harderwijk.nl)

## + Wanneer

Het weekend is gepland van vrijdag 17 juni vanaf 13.00 t/m zondag 19 juni.

## + Waar

We hebben een accommodatie afgehuurd in Delden, bij de Kroeze Danne. Daar hebben we een trainingsruimte met privacy en kunnen we eten en overnachten.

## + Door wie

We willen actief aan de slag met coaching van René de Boer en Joas de Haan van IKOS ([www.ikos-harderwijk.nl](http://www.ikos-harderwijk.nl) o.a. jongerenwerker, psychomotorisch therapeut, trainer) om samen op een open manier te kijken naar hiernaast genoemde thema's. We kijken uit naar een weekend dat intensief, gezellig, relevant, en erg leerzaam zal zijn, met jou daarbij!

## + Kosten & opgave

Het weekend kost €300 (all-inclusive). Je kunt je opgeven voor dit weekend via [info@ikos-harderwijk.nl](mailto:info@ikos-harderwijk.nl) Wil je eerst nog meer informatie, bel dan met het kantoor van IKOS (0341 - 43 28 32) of met Joas de Haan (06 - 44 87 88 98).

## + Meer info

Kijk ook eens op de website: [www.ikos-harderwijk.nl/ons-aanbod/trainingen/de-veelzijdige-man.html](http://www.ikos-harderwijk.nl/ons-aanbod/trainingen/de-veelzijdige-man.html)

*'JONGLEREN MET VERWACHTINGEN,  
VERPLICHTINGEN EN VRAGEN ROND JE CARRIÈRE,  
JE EVENTUELE GEZIN EN JE GEZONDHEID'*



## + Volwaardige man

In de jaren tachtig hebben veel mannen hun 'vrouwelijke' kanten ontwikkeld, maar die zachte man heeft te weinig levenskracht. Het andere uiterste, machogedrag, is ook geen alternatief voor de man van nu.

Wil jij ook een goede mix van gevoeligheid en doortastendheid ontwikkelen? Wil jij je beter leren te positioneren binnen de context waarin je leeft? Hoe zou het zijn als je als man een visie hebt en helemaal gaat voor wat jij belangrijk vindt? Je eigen kracht te (her)ontdekken en je mannelijkheid durft te tonen?

Als je op zo'n manier gaat leven, kun je veel meer geven aan je partner, je kinderen en de wereld én jezelf. Je kunt dan een volwaardige man zijn in dienst van het leven en in al zijn volheid en pracht stralen.



**IKOS Training en hulpverlening** + Wethouder Jansenlaan 73, 3844 DG Harderwijk

+ tel. 0341 - 43 28 32 + info@ikos-harderwijk.nl + www.ikos-harderwijk.nl