



Stevig, met open hart

RETREAT ALLEEN VOOR MANNEN

Vrijdag 13 tot zondag 15 januari 2023

Verstillen verzachten verruimen verwonderen

- ✓ Even een adempauze...
- ✓ Loslaten van het oude...
- ✓ Het nieuwe vormgeven...
- ✓ Inzicht in de motivatie achter denken, doen en voelen...

In dit weekend wordt je stap-voor-stap begeleidt.

Het Mankrachtmodel geeft de structuur aan het weekend. Met behulp van meditatie, psychologie, lessen uit het boeddhisme en de non-dualiteit en met Kundalini yoga ga je je hartverlangens onderzoeken, en *verstillen, verzachten, verruimen en verwonderen*.

- Iedere dag doe je begeleide **meditaties en yoga**. Je kunt op ieder niveau instappen, beginnend en ervaren.
- Daarnaast geeft Gert-Jan elke dag een inspirerende **lezing** rond het thema 'Open je hart'.
- Alleen, in groepjes en soms met z'n allen doe je opdrachten en reflectie-oefeningen. Door de meditaties en yoga is je geest heel scherp. Deze scherpte kun je goed gebruiken. Je denken is veel helderder dan in het normale leven.
- Overheerlijk **vegetarisch biologisch eten**. Licht en gezond eten is essentieel in een retraite. Als je speciale dieetwensen hebt houden we daar graag rekening mee.
- **Vrije tijd** om helemaal tot jezelf te komen. Hard werken doen de meesten van ons al genoeg. Je mag ook uitrusten en tijd voor jezelf nemen. Iedere dag ben je een paar uur vrij, om te wandelen, na te denken, te schrijven, te niksen, te slapen of te lezen.



Stevig, met open hart

RETREAT ALLEEN VOOR MANNEN

Aanmeldformulier

voor de retreat op 13 – 15 januari 2023

JA, ik meld me aan!

Datum

Bedrijf (als je dat op de factuur wil hebben)

Naam

Straat

Postcode

Plaats

Telefoon

Email

Website (eventueel)

Betalingsopties

Kruis de gewenste betalingsoptie aan.

Vroegboektarief - Aanmelding voor 1 oktober 2022

€ 205,- retreatfee + € 315,- voor de locatie, overnachtingen en maaltijden =

€ 520,- inclusief BTW voor particulieren, € 520,- exclusief BTW voor ondernemers.

Aanmelding na 1 oktober

€ 250,- retreatfee + € 315,- locatie, overnachtingen en overheerlijke maaltijden =

€ 565,- inclusief BTW voor particulieren, € 565,- exclusief BTW voor ondernemers.



Stevig, met open hart

RETREAT ALLEEN VOOR MANNEN

Je kunt je inschrijving binnen 2 weken zonder problemen ongedaan maken. Je betaalt binnen 2 weken een aanbetaling van € 108,- op. Daarvoor krijg je een factuur. Dit bedrag is niet restitueerbaar. Het volledige, resterende bedrag betaal ik voor 13 december 2022.

OPTIE: NEEM EEN VRIEND MEE

Weet je iemand die je deze retreat ook gunt? Krijg beiden 10% korting op de retreatfee! Je beste vriend, collega, partner, buurman, zakenrelatie? Welkom!

Naam en telefoonnummer van deze vriend:

Ik neem contact op voor een voorbereidingsgesprek.

Door ondertekening van dit aanmeldformulier, gevolgd door de schriftelijke bevestiging van toelating van jou tot de retreat, komt er een overeenkomst tot stand tussen Mankrachtcentrale c.q. Van Schaik Advies (aanbieder) en de hierna genoemde afnemer. Op de overeenkomst zijn overigens de algemene voorwaarden van Mankrachtcentrale van toepassing.

Afnemer: "Ik begrijp dat tussentijdse afmelden voor het programma niet leidt tot teruggave van de betaling. Ik verklaar door ondertekening van dit formulier met de voorwaarden in te stemmen."

Naam

Datum

Plaats

Handtekening

Fantastisch dat je je hebt aangemeld!

Een uitstekende keuze.

Ik zie je graag in januari.

Gert-Jan van Schaik

Verstillen verzachten verruimen verwonderen