

Man, sta op! wordt geleid door:

Wino (1959), bedrijfseconoom, coach en trainer. Als adviseur van ondernemers is hij zich steeds meer gaan toeleggen op coaching. Zo rolde hij langzaam in het vak van coach en trainer. Hij volgde de vierjarige opleiding tot *reader* en *leader* bij Mens en Intuïtie en de driejarige opleiding 'Professionele Communicatie' bij Phoenix Opleidingen. Daarnaast volgde hij verschillende cursussen op het gebied van meditatie, reiki, intuïtieve massage en tantra. Hij is getrouwd en heeft twee dochters.

Kees (1956), tantra-trainer, -coach en -masseur, startte **Groeien in Verbinding** n.a.v. ervaringen als deelnemer bij diverse tantrainingen en als samensteller van programma's voor oefengroepjes. Was de ene opleiding te therapeutisch en te ver verwijderd van *echte* tantra, de andere was te nadrukkelijk gericht op seks en *fun*, terwijl iedere daadwerkelijke verbinding angstvallig uit de weg werd gegaan. In 2007 startte hij een opleiding tot *tantriki*, volgens de Tibetaans Boeddhistische *Kum-nye*-leer. Vanaf 2008 combineerde hij deze opleiding met de "Advanced tantra teachers-training *The Fragrance of the Lotus*", van de Amerikaanse Dawn Cartwright, leerlinge van Margo Anand. Hij heeft een LAT-relatie.

Locatie: **Erve Veldink, Eibergseweg 42, Haarlo**

Data: **vrijdag 15** (20.00 uur) t/m **zondag 17 oktober 2010** (uiterlijk 17.00 uur), en **vrijdag 26** (20.00 uur) t/m **zondag 28 november 2010** (uiterlijk 17.00 uur)

Kosten: **€650** voor twee weekenden (incl. koffie/thee/maaltijden/overnachtingen)
(vroeg-boek-korting tot 1 september **€50**)

Penris Training, Coaching & Advies

- Training en individuele begeleiding op het gebied van communicatie en persoonlijke ontwikkeling
- Zowel organisaties als particulieren
- Begeleiden van organisaties bij crisis of bij veranderingsprocessen
- Quick scan m.b.v. organisatieopstellingen

telefoon: **033 - 4563276**

e-mail: info@meditatie.net

website: www.penris.demon.nl

Groeien in Verbinding

- workshops in tantra en intimiteit
- tantrische massage
- (tantra)rituelen
- coaching en begeleiding

telefoon: **06 - 49992778**

e-mail: info@groeieninverbinding.nl

website: www.groeieninverbinding.nl

Man



sta op!

Groeien in Verbinding & Penris Training, Coaching & Advies
(o.l.v. Kees Polling & Wino Penris)

Man, waar ben je?

Misschien ben je op een punt in je leven aangekomen dat je je begint af te vragen of dit alles is. Je mist iets. Ben je misschien het leven van een ander aan het leven? Dat van de verwachtingen van je ouders, dat van je omgeving, of dat van je eigen beeld over hoe je zou moeten zijn?

Of misschien ben je eigenlijk best tevreden met jezelf, maar loop je steeds tegen dezelfde problemen aan. Om maar eens wat te noemen: moeite met het aangaan van duurzame relaties, gebrek aan intimiteit in je relatie, problemen bij het opvoeden van je kinderen, conflicten met bazen, weinig duurzame (mannen-) vriendschappen.

Vroeger was alles nog overzichtelijk. De man was de baas en de vrouw luisterde naar hem. Aan zijn autoriteit werd niet getwijfeld, al helemaal niet door hemzelf. Zo was het.... Misschien.

Zo willen we anno 2010 niet met elkaar omgaan, zoveel is duidelijk. Minder duidelijk is: hoe dan wel? Daar worstelt de Westerse samenleving nu al een kleine eeuw mee. En veel mannen hebben het er erg moeilijk mee.

Wat is nou eigenlijk de essentie van het man-zijn? Betekent dat dat je terug moet naar het stereotype beeld van de macho? Met speer en schild achter het wild en de vrouwtjes aan? Of moet je juist aan het ideaalbeeld voldoen van de zachte, verzorgende man? Moet je de onafhankelijke avonturier zijn of ideale schoonzoon? Of wat dacht je van de postmoderne *Metroman*, die moeiteloos alle schijn-bare tegenstrijdigheden integreert? Of is er inmiddels alweer een nieuw type man in de mode? En hoe ga je dan om met je agressie? En met je competitiedrang? Met je jagersinstinct? Of heb jij die niet?

Toen je klein was, was je een jongetje. Een kind. Hoe was je relatie met je moeder? En met je vader? Hoe was dat toen je opgroeide? In je puberteit? Als jonge man? En nu? Ben je de zoon van je moeder? Ben je de zoon van je vader? Ben je een

man? Of ben je een grote jongen?

Man, sta op!

Man worden, begint al vroeg in je jeugd. Het verloopt in een aantal stappen. Je zou het kort zo kunnen samenvatten: jongetje - zoon - man.

-Als jongetje wil je **hebben**: een brandweerauto, een trein, een leren voetbal, dat soort werk.

-Als zoon wil je **worden**: brandweerman, directeur bij de spoorwegen, profvoetballer.

-Als volwassen, zelfstandige man wil je **zijn**. En wat wil je zijn? Jezelf! Niet meer en niet minder. Je wilt jezelf zijn, met al je zon- en schaduwkanten. En die baan en de bijpassende auto komen dan vanzelf. Of niet.

Man, maak je los!

Als je wilt weten wat de essentie is van man-zijn, moet je dus eerst leren zoon te zijn. Je losmaken van je moeder. En daarna van je vader. Als zoon kun je 'jezelf definiëren', onafhankelijk van je ouders. Je eigen weg gaan, heet dat. Brandweerman worden of bij de spoorwegen gaan werken, ook al hadden je ouders liever gezien dat je tandarts werd. Zo zet je jezelf neer in de wereld.

Maar dan volgt er nog een essentiële stap: het loskomen van je eigen (ideaal)beeld van je leven. Opnieuw naar jezelf kijken, naar al je zonen en schaduwkanten. En alle pijn voelen die erbij hoort. En alle angst. En jezelf, met al die schaduwkanten en al die pijn en angst in je hart sluiten. Helemaal van jezelf gaan houden. Daadwerkelijk verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Als dat lukt, kun je ook op een andere manier naar de wereld kijken. Naar je baas, je kinderen, je concurrenten, je partner, je vrienden. En, als jij je anders gedraagt, krijg je ook ander gedrag terug.

Man, keer terug!

Met de workshop **Man, sta op!** willen wij jou ondersteunen bij jouw weg. Bij het beetje

bij beetje verder leren kennen van jouw wezenlijke zelf en het verkrijgen van inzicht in aangeleerde patronen en overdrachtsprocessen. En we helpen jou keuzemogelijkheden te ontdekken die je eerder niet zag.

Wij willen jou laten ervaren, dat je niet alleen staat, maar dat je onderdeel bent van een grotere beweging, van een groter geheel.

Het is een intensieve reis naar binnen. Een zoektocht naar de essentie van het man-zijn. Jouw essentie! En een weg terug naar de levenslust die je als jongetje had.

In deze workshop maken we o.m. gebruik van familieopstellingen en van meditaties, oefeningen en rituelen, ontleend aan tantra.

Praktisch

Dat doen we niet één-twee-drie. **Man, sta op!** is verspreid over twee weekenden. We beginnen in het weekend van 15 oktober en vervolgen zes weken later in het weekend van 26 november. In het eerste weekend komen allerlei zaken aan de orde, die in de weken voor het slotweekend thuis en in kleine huiswerkgroepjes verder worden uitgewerkt. In het slotweekend zetten we dan nog enkele puntjes op de "i".

Aanmeldingen worden definitief na een telefonische kennismaking en betaling van het cursusgeld op giro 5897084 t.n.v. C.M. Polling, of met PayPal.

Voor Europese overschrijvingen: IBAN-code is NL 19INGB 0005897084; SWIFT- (of BIC) code is INGBNL2A.