

### **3 Daagse Mannenwerk weekend. 2019**

25, 26 en 27 januari

15,16 en 17 maart

Tijd:

- vrijdag vanaf 15:00 uur
- zondag tot 15:00 uur

**Inhoud weekend:** Verbinding, ontmoeting en MAN zijn loopt als een rode draad door dit weekend. Er is een programma en ruimte voor ontspanning. We gaan fysiek en emotioneel aan de slag waarbij humor en respect voor elkaar niet zal worden vergeten. Kortom een tof weekend vol (ont)spanning, herkenning, man zijn, inzichten, natuur, zweethut, humor en ontmoetingen op een toplocatie!

Wil je meedoen geef je dan op voor 11 januari of 1 maart 2019

**Kosten:** € 295,- p.p.

- Incl. 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt 2 x lunch
- 1 x avondeten.

Je aanmelding is pas definitief wanneer de factuur is voldaan. Mocht je om welke reden dan ook de betaling niet rond krijgen en je wilt toch deelnemen neem dan even contact op. Maar laat het in ieder geen reden zijn om je niet op te geven!

**Locatie:**

#### **Hilkensbergpark broekhuizen (noord limburg)**

Hilkensbergweg 5

5872 CH Broekhuizen

Tel. 06-125 08 515 / 077-4632800

<http://www.hilkensbergpark.nl>

Wilbert Rutten coaching  
Hoverhofweg 7  
5926RC Venlo  
06-20098486  
info@wilbertrutten.nl

www.wilbertrutten.nl

## **Dagindeling:**

### **Dag 1:**

Aankomst tussen 15:00 uur en 15:30 uur, inchecken en indeling kamers. Huisjes zijn voorzien van 4 slaapplekken, woonkamer, douche en toilet. Linnengoed en handdoeken zijn aanwezig.

Namiddag/avondprogramma: start  $\pm$  17:00 uur. Neem voor vrijdagavond iets te eten mee (potluck) Het hoeft niet veel te zijn, het gaat erom dat we delen wat iedereen heeft meegebracht.

Afsluiting avond.....?

### **Dag 2:**

Ontbijt 9:00 uur. Je kunt van te voren een duik nemen in de zwembad als je zin hebt. We maken gezamenlijk het ontbijt klaar.

Ochtendprogramma:  $\pm$  10:30 uur tot ongeveer  $\pm$ 13:00 uur.

Aansluitend lunch, gezamenlijk klaar maken. Daarna tijd en ruimte voor jezelf!

Middagprogramma: we gaan een zweethut ceremonie (natuurlijke sauna) voorbereiden. We gaan deze hut samen opbouwen (het geraamte staat er al).

Namiddag/avondprogramma: genieten van de zweethut en eten wat de pot schaft.

Afsluiting: stoere verhalen rond het kampvuur!

### **Dag 3:**

9:00 uur ontbijt en aansluitend het ochtendprogramma tot  $\pm$  13:00 uur. Daarna gezamenlijk opruimen en komt er rond 15:00 uur een einde aan het weekend.

Tijdens de dagen is er altijd voldoende fruit, koffie, thee, sappen en water beschikbaar.

### Praktische tips:

- Neem gemakkelijk kleding mee (joggingbroek)
- Zorg voor extra warme kleding, muts
- Extra handdoek voor als je wilt gaan zwemmen.
- Regenjas
- Stevige schoenen
- Extra paar sokken
- Eventueel zakmes en hoofdlamp
- Boek
- Bidon/flesje
- Slippers
- En verder gewoon alles wat je mee neemt op een korte vakantie.

Na je aanmelding stuur ik je een intakeformulier waar een paar praktische vragen op staan.

Ik wens je een TOF weekend. Geniet van de vrijheid die je jezelf gunt omdat je meedoet.

Groet, Wilbert Rutten

### Bijlage:

- Intakeformulier
- Toestemmingsverklaring en afspraken (invullen en retourneren)

Intake formulier 3 Daagse Mannenwerk weekend: 16,17 en 18 november 2018

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

(Mobiel) Telefoonnummer:

Telefoon bij calamiteiten:

Geboortedatum:

Mailadres:

-----

*Heb je al ervaring met mannenwerk of heb je al eens aan een dergelijk weekend meegedaan?*

.....

*Vertel eens iets over jezelf? Uiteraard alleen wat je wilt delen.*

.....

Is er op dit moment een specifiek thema in je leven wat je bezighoudt?

.....

*Moeten we ergens rekening mee houden? Allergie, gedrag, medicatie, angst voor.....?*

.....

*Ben je bekend met depressie of burn-out?*

.....

*Wat verwacht je van dit weekend?*

.....

Wil je nog iets toevoegen aan dit formulier, dan grijp nu je kans!

.....

## Toestemmingsverklaring en afspraken:

- Ik ben me ervan bewust dat ik deze training op eigen risico ga volgen
- Dat ik de instructies van de leiding zal respecteren
- Dat deze training bedoelt is voor mijn persoonlijke ontwikkeling
- Dat ik respectvol met andere deelnemers zal omgaan
- Dat ik zorgzaam ben voor alle spullen die we gebruiken tijdens het weekend
- Dat ik me als waardig gast gedraag, ik ben immers te gast bij Hilkensbergpark te Broekhuizen
- Dat alles wat er gezegd wordt met de juiste intentie gebeurd en niet om elkaar te schaden of onnodig pijn te doen.
- Dat alles wat in vertrouwen wordt gedeeld in de groep blijft
- Wanneer ik besluit om het weekend tijdig te verlaten kan ik geen aanspraak maken op restitutie.
- Dat ik ten alle tijden de veiligheid van mezelf en andere waarborg
- Dat roken niet is toegestaan in de ruimtes waar we verblijven
- Dat geweld en ongewenst gedrag absoluut niet wordt getolereerd. Wat betekend dat ik het weekend zal moeten verlaten en ik geen aanspraak kan maken op restitutie

De bovenstaande afspraken heb ik doorgenomen en ga er mee akkoord en geef Wilbert Rutten toestemming om mijn gegevens alleen te gebruiken voor zijn eigen administratie.

Datum:

Plaats:

Naam:

Handtekening