

## Manfulness Basis

**Manfulness Basis** is een programma van 7 sessies: 6 maandelijkse of 2-wekelijkse bijeenkomsten en een 2-daags weekend event ter afsluiting. Je kunt ook 1 of meerdere themadagen kiezen.

	Mindfulness	Yoga	Archetype
1	Het nu en de adem	Het waarom! En Lichaamstaal	Moeder-Vader
2	Het lichaam en aangename momenten	Krchtig creëren en seksuele energie	Koning
3	Passie en grenzen	Vuur, krijger en getting things done	Krijger
4	Omgaan met stress	Inzichten, helder zien, je intuïtie vertrouwen	Wijze
5	Gedachten en emoties	Openen van het hart, verbinden en vitaliteit	Minnaar
6	Interpretaties en communicatie	Zuiveren, schaamte en schuld	Communicator
7	Weekend: Zelfzorg en zelfacceptatie	Zingeving, verbinden met grotere geheel	Guru

De groep bestaat uit maximaal 14 mannen.

### Kosten:

Per themadag € 165,=  
2-daags weekend € 330,=

of

€ 950,= voor gehele programma  
Excl. BTW



**Manfulness**  
krchtig man-zijn

## Manfulness Plus

**Manfulness Plus** is het basisprogramma aangevuld met twee individuele coaching-sessies; één met Guido en één met Lars.

In deze coaching-sessies wordt gewerkt aan jouw persoonlijke vraagstukken.

Dit houdt in dat Guido en Lars je helpen jouw doelen te verwezenlijken en je verder te ontwikkelen. Een coach helpt je te leren. Niet door te onderwijzen, maar door te inspireren, te activeren en te ondersteunen.

Het doel van coaching is dat jouw zelf-reflecterend en zelfsturend vermogen optimaal wordt gestimuleerd.

Manfulness Plus is ontwikkeld om de drempel te verlagen voor mannen die voor het eerst kiezen voor 1-op-1 coaching.

### Kosten:

€ 950,= + € 300,=  
Excl. BTW

## Manfulness Individueel

**Manfulness Individueel** is een voor jou op maat gemaakt ontwikkelprogramma.

Ben jij de man die deze uitdagende reis wil maken? Maak dan een afspraak met Guido of Lars voor een intake.

Deze intake is nodig om een voor jou op maat gemaakt Manfulness programma te creëren.

Naast de live ontmoetingen krijg je gedurende dit individuele programma onbeperkte online coaching op zowel zakelijk als privé gebied.

Manfulness Individueel is ontwikkeld voor mannen die behoefte hebben aan een diepgaand 1-op-1 coachings programma.

### Kosten:

Afhankelijk  
van  
jouw programma

### Echte mannen...

Ben jij een man? Kauw dan eens op het volgende:

Dat het politieke klimaat verandert, is duidelijk. Het lijkt een tijd van verharding, toenemende spanning en onverdraagzaamheid. Angry white men zoals Wilders, Trump en Poetin slaan om zich heen en hongeren naar macht. De haat, hebzucht en onwetendheid die hier aan ten grondslag liggen komen mijns inziens voort uit angst. Angst voor andere culturen, andere geloven, andere seksuele voorkeuren, de andere sekse en angst dat er niet genoeg is voor iedereen.

Haten, stigmatiseren, onderdrukken en geweld plegen doen we dus vanuit angst. En achter machovertoon zit een gebrek aan mannelijk zelfvertrouwen, wat heel gemakkelijk leidt tot een vlucht in destructieve tendensen als geweld en onderdrukking. Met de gevolgen worden we dagelijks geconfronteerd: aanslagen, oorlogen en een toenemende haat voor alles wat anders is. Ook op microniveau lijken machogedrag, homo- en vrouwonvriendelijkheid en wantrouwen t.o.v. andere religies en culturen (nog steeds) de gewoonste zaak van de wereld. Al is het maar in de vorm van een grap. Maar ik ben van mening dat dit alles niets met moed, stoer-zijn of echte mannelijkheid te maken heeft. Sterker nog, het is onbenullig. Haten is zelf het vergif drinken dat voor de ander bedoeld is. Hebzucht is het tevergeefs voeden van een onstilbare honger. En tenslotte weet ieder weldenkend mens dat haat alleen maar nog meer haat creëert. Dit zijn oeroude wetten.

Daarom stel ik mij regelmatig de vraag wat échte mannelijkheid is. Volgens mij heeft dat te maken met zacht-moedig durven zijn. Een echte man handelt niet vanuit angst maar vanuit liefde voor de waarheid en vanuit respect voor zichzelf én de ander. Die houding van compassie en ook zachtheid vereist moed. De moed om je kwetsbaar op te stellen en je niet verschuilen achter machogedrag. Een echte man heeft de moed om niet weg te lopen voor de angsten die hij voelt, en die angst niet te bedekken met haat. Hij heeft de moed om problemen en angsten onder ogen te zien, die (gezamenlijk) te onderzoeken en zo te zoeken naar een oplossing. Hoe lastig of hoe uitdagend dit ook is.

Een echte man durft in een tijd als deze een standpunt in te nemen. En durft te verbinden, in plaats van te polariseren. Echte mannen staan op in een tijd als deze en laten krachtig hun stem horen. En zijn bereid om te vechten voor respect, liefde en diepe wijsheid. Ook op micro-niveau. Durf daarom regelmatig stil te staan bij de vraag of je gedachten, woorden en acties bijdragen aan een (zelf-)vergiftigende haat of juist aan liefde en dus geluk. En durf vervolgens te kiezen.

### Vraag aan jou: Wat is de laatste keer dat je hebt gelachen aan tafel?

### Vraag aan jou: Wat is de laatste keer dat je hebt gehuild aan tafel?

Toch is het vreemd dat veel mannen makkelijk antwoord geven op de eerste vraag en moeite hebben met de tweede vraag. Je gebruikt toch immers ook peper én zout om je eten lekkerder te maken?

Uit eigen ervaring weet ik dat het leven veel lekkerder is als je in balans bent. 25 jaar geleden kwam ik in aanraking met yoga en mindfulness en heb ik me met deze eeuwenoude technieken succesvol voorbereid op mijn hersenoperatie. Sindsdien ben ik ze blijven gebruiken en is het een manier van leven geworden waarin ik nog elke dag bijleer.

Manfulness is een vorm van yoga en mindfulness die de drempel zo laag mogelijk maakt voor mannen. Zodat elke man zelf kan ervaren wat de waarde is voor hem. Nu kun je er voor kiezen om te bewegen van het hoofd naar het hart. Eenvoudig, doeltreffend en met beide poten in de klei.

Waarom zonder vrouwen? Vrouwen zijn vaak meer gewend om de gevoelskant van het leven toe te laten en onderling met elkaar te bespreken. Logisch, want voor vrouwen is dit meer geaccepteerd en aangeleerd gedrag. Maar ja, mannen kunnen niet klakkeloos de vrouwen-maniervan-doen kopiëren, daarom is Manfulness alleen voor mannen.

Eén op de zeven werkende Nederlanders heeft last van burn-outklachten. Steeds meer mensen krijgen klachten ten gevolge van onze alsmaar drukker en hectischer wordende maatschappij. Wie lichaam en geest negeert wordt ziek. Als je fysiek en mentaal goed in je vel zit versterkt dat je communicatie met de mensen om je heen en er ontstaat weer ruimte voor persoonlijke groei.

Yoga wordt vaak als heel spiritueel gezien, dus ook als onpraktisch en ongrijpbaar. Manfulness gebruikt het als een systeem van zelfontwikkeling. Het fundament hieronder is het achtvoudige pad van Patanjali, de vader van de yoga. Deze Indiase geleerde en filosoof stelde ruim 2500 jaar geleden als eerste deze stap-voor-stap-methode op schrift; eenvoudig en toegankelijk voor iedereen met de wens meer welzijn te ervaren.

Ja, maar... Ik heb er geen tijd voor. Ik ben niet lenig. Ik heb een blessure. Ik val in slaap. Ik kan niet stilzitten. Ik ben hier te nuchter voor. Ik ben een sporter. Ik ben een man!

Heerlijk! Allemaal redenen om deel te nemen aan Manfulness!