

## Rots & Water Weekend

Trek maar makkelijke kleding aan, want we gaan aan het werk. In dit weekend leer je handelen vanuit je krachtcentrum. Hiervoor hebben we een beweeglijk oefenprogramma, waarin het fysieke, het mentale en het spirituele aan bod komen.

Bijna alle handelen is ook communicatie, met jezelf, met de ander, of met de Andere. Aan het eind van dit weekend kun je bij deze communicatie in contact blijven met je krachtcentrum, ook in moeilijke situaties, daarbij telkens de keus makend tussen de onwrikbare "rots"-houding en de meer empathische "water"-houding.

Rots en Water...

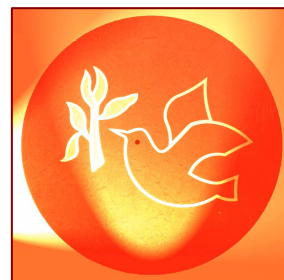
Rots staat voor onwrikbaar, hard, maar ook krachtig  
Water staat voor empathie, meebewegen en zachte kracht.

Waar sta jij voor?

Je hoeft voor dit programma niet sportief te zijn of een topconditie te hebben. Onze jongste deelnemer ooit was 10 jaar, onze oudste 80. Blessures maken deelname echter wel lastig. Twijfel je of je deel kan nemen, neem dan gerust contact op.

### Praktische informatie

Start	Vrijdag 12 november om 18.00 uur
Einde	Zondag 14 november om 16.00 uur
Kosten	€160,- voor werkenden €120,- voor studenten / mensen met een uitkering
Aantal	Maximaal 12 deelnemers
Leeftijd	18 - 40 jaar
Pakket	In dit weekend is alles inbegrepen; overnachting, koffie/thee, maaltijden, linnengoed, programma's.



**vrede  
luisteren  
onderzoeken  
leiderschap  
vragen  
stilte  
Socrates  
Rots & water  
wandelen  
strand  
duinen  
meditatie  
schilderen  
dialoog  
ontmoeting  
interreligieus  
ontdekken  
de ander  
tijd**