



## **ONT - MOETEN**

### **VER - MOGEN**

**Ont-moeten is niet meer moeten, zonder druk, zonder verplichting, maar mogen**

**Mogen is vrij - eigen keuze**

**Ont-moeten leidt tot ver mogen in de ontmoeting liggen veel mogelijkheden**

**Vermogen is potentie**

**Potentie is kracht**

Een ontmoetings- en bezinningsweek in de lange nazomerdagen in het rustgevende weidse Zweedse landschap. Even uit de tredmolen van het dagelijks leven, even het tempo niet door anderen laten bepalen, je hoofd leegmaken, je lichaam ontspannen en tot jezelf komen.

Om dit te bereiken is afstand nodig en rust. De hele week staat in het teken van ont-spannen, ont-moeten en ont-dekken. Zo kun je opnieuw koers bepalen en mogelijkheden creëren die je nodig hebt.

Met een kleine groep neem je deel aan een programma waarin het accent ligt op fysieke en mentale ontspanning, eenvoudige oefeningen die diepgang en inzicht geven, onderlinge feedback.

De middagen zijn zonder vooraf vastgelegd programma en bieden de gelegenheid, individueel of samen, om te wandelen in de prachtige natuur, te kanoën op de rivier, te tekenen of schilderen, muziek te luisteren, of gewoon te ontspannen met een boek. Veel kan en niets moet.

Ook kun je 's middags kiezen voor individuele sessie.

's Avonds is er de mogelijkheid om bepaalde onderwerpen uit te diepen.

## **ONT - WIKKELEN**

### **VANZELF - SPREKEN**

**Ont-wikkelen is niet meer inwikkelen, het ingewikkelde van het leven ontrafelen, ontrollen, loslaten wat niet meer nodig is.**

**Dichter bij jezelf komen.**

**Wat ont-wikkeld is kun je uiten: van jezelf spreken.**

**Ontwikkeling maakt dingen vanzelfsprekend.**

## **Mogelijke werkvormen:**

eenvoudig lichaamswerk  
meditatie  
focussen  
muziek en dans  
tekenen & schilderen  
astrologie  
opstellingen  
spel en improvisatie  
ademwerk  
natuurbeleving

Daarnaast zijn er mogelijkheden tot een gegidste wandeling, elandsafari, sauna of kanoën.

Een **individuele sessie** kan bestaan uit:

een horoscoopduiding  
een ademsessie  
een coachinggesprek

## **Praktische informatie:**

**Data:** aankomst op zondag 28 augustus, vertrek op zaterdag 3 september.  
Bij voldoende belangstelling ook van zondag 4 tot zaterdag 10 september.

**Locatie:** De week wordt gehouden in Hotel Lugnet, 6 km. buiten Malung, Dalarna in Midden-Zweden.

**Prijs:** € 590,- inclusief overnachtingen en alle maaltijden, exclusief reiskosten en bijdrage voor individuele sessies.

De overnachtingen zijn in principe in twee-persoonskamers. Voor een kamer alleen betaal je € 22,- p.n. extra. Het is mogelijk ervoor of erna een of meer extra overnachtingen te boeken voor € 40,- p.p.p.n. inclusief ontbijt.  
Een individuele sessie kost € 35,- per uur met een maximum van € 50,-.

Minimum aantal deelnemers per week: 6, maximum: 12.

## **Leiding:** Het programma wordt geleid door **Hans Planje**

*Hans Planje komt oorspronkelijk uit het jongerenwerk. Eind 70-er jaren maakte hij kennis met astrologie. Hij begon les te geven en zette een professionele astrologie beroepsopleiding op Hbo-niveau op.*

*In de 80-er jaren volgde hij een psychotherapieopleiding en later een coachingopleiding.*

*In de loop der jaren combineerde hij astrologie, psychotherapie en coaching tot werkvormen die uitermate geschikt zijn voor het didactisch en therapeutisch begeleiden en coachen van mensen en organisaties in veranderingsprocessen.*

*Begin deze eeuw maakte hij kennis met het systemisch werk en volgde een opleiding en diverse trainingen op het gebied van familie- en organisatieopstellingen. Ook deze methodiek laat zich uitstekend combineren met astrologie.*

*"In het coachen van mensen en organisaties ben ik steeds weer gefascineerd, hoe astrologie als universele taal op de achtergrond het mogelijk maakt, ontwikkelingen en processen uiterst helder en doelmatig te ondersteunen en conflict- en stresssituaties uit te werken."*

Voor informatie over Hans Planje kijk je op: [www.astrodrama.nl](http://www.astrodrama.nl)

Voor informatie over de accommodatie kijk je op: [www.lugnethotel.se](http://www.lugnethotel.se)

Voor meer informatie over het programma mail je naar Hans: [info@hansplanje.nl](mailto:info@hansplanje.nl)

Voor aanmelding en meer informatie over de accommodatie en maaltijden mail je met Hetty: [info@lugnethotel.se](mailto:info@lugnethotel.se)