



## Mannengroep

### Verbind kracht met kwetsbaarheid

Je bent op zoek naar je eigen koers. Je zoekt in je werk, in je relaties met anderen. Je voelt dat er meer in zit. Net als veel mannen heb je goede voorbeelden van kracht en kwetsbaarheid gemist. Hoe breng je deze dan zelf vol de wereld in? En hoe verdiep je hiermee je verbinding met anderen?

### Kies voor je eigen *tribe*

Om onze koers te (her)vinden hebben we anderen nodig. Dit kunnen we niet alleen. In onze mannengroep ervaar je dat je niet de enige bent. In de spiegeling met anderen ervaar je meer van jezelf. De groep biedt een veilige omgeving voor exploratie. Kom erachter hoe je *kracht* met je *kwetsbaarheid* verbonden is en hoe waardevol het kan zijn om gelijkgestemde mannen hierin te ontmoeten.

### Wat gaan we doen?

In een groep van 6-12 mannen delen we wat ons bezighoudt en werk je aan de voor jou relevante thema's. Dit doen we op 3 zaterdagen en 3 tussenliggende donderdagavonden. We werken met woorden en fysiek; verandering is dieper wanneer je het in je lichaam voelt. We doen dat onder andere met oefeningen en opstellingen. Thema's die aan bod komen zijn o.a. verlangens, relaties, verbinding, vaders en vaderschap, grenzen, intimiteit, werk, missie.

### Wat kun je eruit halen?

Je vergroot je bewustzijn en je krijgt meer contact met je kracht en je kwetsbaarheid. Je weet beter wie je bent en wat je wilt.

### Wat breng je mee?

Voor deelname aan deze groep vragen we dat je gemotiveerd bent de weg naar binnen te gaan. Je beseft dat reflectie nodig is voor groei. Je wilt onderzoeken wat je raakt en aangaan wat je nog niet zo goed kent. Voorafgaand aan de bijeenkomsten heb je een online intake.





## Data

### 3 zaterdagen en 3 donderdagavonden

- Zaterdag 22 april 10.00 - 17.00
- Donderdag 11 mei 19.00 - 21.30
- Donderdag 25 mei 19.00 - 21.30
- Zaterdag 3 juni 10.00 - 17.00
- Donderdag 15 juni 19.00 - 21.30
- Zaterdag 24 juni 10.00 - 17.00

## Locatie

Centrum Mandira  
Maliebaan 70a, 3581 CV, Utrecht

## Investing

- Particulier € 650,- (incl. btw)
- Zakelijk € 650,- (excl. btw)

## Vragen en aanmelding

[info@stijnvossen.nl](mailto:info@stijnvossen.nl)  
[info@wietsekeeren.nl](mailto:info@wietsekeeren.nl)



## Stijn Vossen

Stijn Vossen (1975) heeft meer dan 20 jaar werkervaring als psycholoog en heeft sinds 2012 een eigen praktijk als lichaamsgericht psychotherapeut. Hij heeft veel ervaring opgedaan met het begeleiden van persoonlijke groeiprocessen, zowel individueel als in groepsverband. Daarnaast is hij opgeleid tot acteur en heeft hij jarenlang als docent gewerkt. Hij is fan van persoonlijke groei, is vaak op de yogamat en in het zwembad te vinden en is heel graag op reis en in de natuur.

[www.stijnvossen.nl](http://www.stijnvossen.nl)

## Wietse Keeren

Wietse Keeren (1977) heeft een opleiding gedaan tot lichaamsgerichte therapeut. Hij heeft veel groepswork gedaan en diverse mannengroepen geïnitieerd. Naast therapeut is hij ook leerkracht. Hij woont in Amsterdam met zijn vrouw en heeft een grote liefde voor buitensport, specifiek wandelen en fietsen in de bergen.

[www.wietsekeeren.nl](http://www.wietsekeeren.nl)

