

Activiteiten bij Zwier

Elke Zwierige activiteit heeft een vleugje of een flinke dosis diepgang, waar het vooral om gaat is dat je even uit je hoofd gaat, je geprikkeld wordt en op een andere manier verbinding maakt met je team.

Wat is er nodig? Misschien speelsheid, reflectie, ontspanning of juist meer energie. We hebben onze activiteiten overzichtelijk gegroepeerd in **vier thema's** om je op weg te helpen. Geschikt voor alle **vier de seizoenen**. En natuurlijk staan we klaar met advies op maat – passend bij jullie doelen.

LANDEN

Zwierige ochtend start
Mini Retraite
Stress verminderen door adem
Masterclass Adem als kompas
Wandelen
Yoga
Varen
Ligconcert

SPELEN

Dip in de plas
Adem & Beweging
Boksclinic
Sloepenslag
Suppen

SAMEN

Verbonden[ADEM]reis
Adem & Beweging
Zwier VragenVuur
Varen
Varen & Wandelen
'Verbinden met jezelf'

ENERGIEGEVERS

Dip in de plas
Boksclinic
Varen & Wandelen
Yoga
Ademsessie & Ijsbad
Masterclass Adem als kompas
Adem & Beweging
Ademkracht Inspiratieboost

KLIK OP EEN ACTIVITEIT
VOOR MEER INFO & PRIJZEN

Verbonden[ADEM]reis

De Kracht van Stilstand

Een diepgaande workshop van een dagdeel waarin deelnemers een verbonden ademsessie ervaren. Onder begeleiding van professionele ademcoaches gaan deelnemers op zoek naar wat hen tegenhoudt, leren ze spanning loslaten en ruimte creëren voor nieuwe energie en inspiratie. Inclusief korte introductie en nabespreking.

Duur: 2 uur

Groepsgrootte: max. 20 personen

Doel:

Deelnemers helpen contact te maken met hun lichaam en emoties.
Spanningen en blokkades loslaten.
Een diep gevoel van rust en helderheid ervaren.

Resultaat:

Verbeterd stressmanagement.
Meer focus en balans.
Gevoel van verbondenheid met zichzelf en het team.

Tarief:

€975,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €85,- p.p. (max. 20 personen).

Inclusief props en ademcoaches afgestemd op aantal deelnemers.

[Terug naar begin](#)

Ademkracht | Inspiratie Boost

Een kortdurende en krachtige introductiesessie (1 tot 1,5 uur) met de kracht van ademwerk. Deze sessie geeft deelnemers een kennismaking met verbonden ademen en hoe het een directe impact kan hebben op energie, focus, ontspanning en verbinding.

Duur: 1 - 1,5 uur

Doel:

Inspireren en bewustwording creëren rond ademhaling.
Kennis maken met de basisprincipes van ademwerk.

Resultaat:

Directe stressreductie en meer energie.
Bewustzijn van het belang van ademhaling in dagelijkse en professionele context.

Tarief:

€550,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemer: €25,- p.p. (max. 40 personen).

[Terug naar begin](#)

Masterclass Adem als Kompas

Een interactieve masterclass van 1 uur waarin de link tussen ademhaling, focus en leiderschap wordt gelegd. Perfect voor drukke professionals die snelle, effectieve tools zoeken om meer vanuit hun eigen kracht te werken

Duur: 1 uur [optie voor een half uur]

Doel:

Het leren inzetten van ademhalingstechnieken voor zelfregulatie en focus.

Bewustwording creëren over de invloed van adem op prestaties.

Resultaat:

Direct toepasbare technieken voor meer veerkracht.
Vergroot lichaamsbewustzijn en mentale helderheid.

Tarief:

€475,- voor groep van 10 deelnemers

Extra deelnemers: €10,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Adem & Beweging

Een energieke workshop waarin ademwerk wordt gecombineerd met beweging. Deelnemers leren hoe ademhaling hen kan ondersteunen in het vrijmaken van spanning en het vergroten van energie in hun lichaam. Ideaal voor teams die willen werken aan meer verbinding, samenwerking en vitaliteit.

Duur: 1,5 uur

Doel:

Spelen.

Lichaamsbewustzijn vergroten.

Leren omgaan met ongemak en spanning.

Teamvertrouwen en samenwerking verbeteren.

Resultaat:

Loslaten van spanning via beweging en adem.

Sterkere verbinding binnen het team.

Meer persoonlijke en gezamenlijke veerkracht.

Tarief:

€725,- voor een groep tot 15 deelnemers.

Extra deelnemers: €50,- p.p. (max. 20 personen).

[Terug naar begin](#)

Ademsessie & ijsbad

Deze ijsbad uitdaging is een mooie manier om elkaar te ondersteunen in het aangaan van de kou. De workshop bestaat uit een introductie in ademtechnieken en een lichamelijke opwarming om het ijs en de kou te trotseren. De uiteindelijke dip in het ijs doe je samen onder begeleiding van een coach. Met als resultaat; meer energie en focus voor de hele dag, gevoel van overwinning, een heldere geest en meer verbinding in het team

Duur: 1,5 a 2 uur

Doel:

Leren invloed uit te oefenen op lichaam en geest dmv adem.
Versterken van je mindset.
Leren omgaan met ongemak.
Vergroten van teamsupport.
Teamvertrouwen en samenwerking verbeteren.

Resultaat:

Heldere geest.
Meer energie.
Focus voor de hele dag.
Gevoel van overwinning.

Tarief:

€825,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €80,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Mini retraite

In de workshop brengen we op verschillende manieren de focus naar binnen, hierdoor wordt de verbinding met jezelf sterker, ben je meer aanwezig in je lichaam en wordt je autonomie versterkt. Je zult gaan voelen wat jij nodig hebt om ontspannen in het leven te staan. De sessie wordt op een speelse en laagdrempelige manier gegeven zodat iedereen aan kan sluiten en nog lekkerder in zijn vel zit na de sessie.

Duur van de workshop : 1 uur

Doel:

Door adem en beweging voelt je de energie weer door je lichaam voelen stromen. Meer focus en connectie met jezelf (en daardoor met de ander) door gericht de aandacht naar binnen te brengen.

Resultaat:

Rust, meer focus, verbinding met jezelf dus met anderen, meer ruimte in je hoofd, ontspanning

Tarief:

€575,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €25,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Adempauze 'stress verminderen door adem'

Korte en praktische workshop waarin tools aangereikt worden om stress te verminderen. Als we stress ervaren gaat ons sympathisch zenuwstelsel in werking, als we te lang in de stressvolle situatie blijven ondervinden we fysieke klachten als, een hoge en snelle ademhaling, je hartslag komt niet tot rust, je lichaam is continu in staat van alertheid, een vol hoofd etc. In deze workshop leer je dat je met eenvoudige ademhalingsoefeningen direct je systeem kunt kalmeren. Daarmee breng je ook de gevoelens en gedachten die horen bij het ervaren van stress tot rust, wat resulteert in je beter voelen.

Duur: 45 min | zittend op stoel of aan tafel

Doel:

Mensen kennis laten maken met de kracht van adem. De effecten die het heeft op het zenuwstelsel, minder stress door het inzetten van je adem.

Resultaat:

Rust, meer focus, ontspanning. Praktische tools om mee te nemen naar de werkvloer

Tarief:

€425,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €15,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Dip in de plas

Een echte energie boost! Na een korte introductie en ademhalingsoefeningen onder begeleiding van een coach dip je samen in de Vinkeveense plas. Na deze frisse overwinning is iedereen helder van geest met nieuwe energie voor de rest van de dag.

tip: na de dip niet douchen maar laat je lichaam het werk doen om weer warm te worden

Duur: 1 uur (incl omkleden)

Doel:

Meer energie.

Leren omgaan met ongemak en spanning.

Teamvertrouwen en samenwerking verbeteren.

Resultaat:

Heldere geest en meer focus.

Nieuwe energie.

Meer persoonlijke en gezamenlijke veerkracht.

Tarief:

€350,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €20,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Yoga

In een Zwier yogasessie vind je balans door middel van beweging, er ontstaat meer ruimte in je hoofd en er ontstaat rust voor meer focus. We hebben ervaring met lesgeven op verschillende niveaus en kunnen het precies aanpassen naar jouw wensen, zodat iedereen kan meedoen. En nee, voor yoga is het niet van belang om heel lenig te zijn ;). Het kan zelfs gegeven worden op een stoel.

Duur: 60 min

Doel:

Lekker in je vel.
Balans in lichaam en geest.
Mentale ruimte voor een ander perspectief.

Resultaat:

Meer energie.
Rust in je hoofd.
Ruimte in je lichaam.

Tarief:

€225,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €17,50 p.p.

[Terug naar begin](#)

Zwierige ochtend start

Start je dag goed met onze Zwierige ochtend start; een kick start van je dag waarin lichaam en geest in 30 min in balans worden gebracht dmv ademhaling, visualisatie, stretches en een intentie voor de dag. Je team gaat met een frisse blik de dag (of twee dagen) in. En dit allemaal gewoon vanaf je stoel!

(Enige vorm van lenigheid is geheel overbodig;)

Duur: 30 min

Doel:

Focus voor de dag.

Contact met jezelf.

Landen.

Resultaat:

Rust in lichaam en geest.

Ruimte voor verbinding.

Tarief:

€150,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €12,50 p.p.

[Terug naar begin](#)

Wandelen

Laat de natuur je voeden met deze wandeling door het nabijgelegen natuurgebied de Botshol. Onder begeleiding van een gids kun je een informatieve tour doen waarbij er meer verteld wordt over de ontstaansgeschiedenis van het gebied. Of je kiest voor de Mindfull wandeling. Deze wandeling kan ook Mindfull gedaan worden, onze gids begeleidt jullie met een aantal gerichte oefeningen waardoor je meer zakt in je lichaam en even helemaal uit je hoofd gaat. Je gaat zelf ervaren wat je ziet, voelt en hoort.

Duur: 60 min

Doel:

Verandering van omgeving.

Inspiratie.

Samen buiten zijn.

Resultaat:

Frisse energie.

Meer ontspanning.

Tarief

€120,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €10,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Wandelen & varen

Het doel van deze wandel- en vaartocht is om te ontspannen en een frisse neus te halen. Tijdens de wandeling zijn er een aantal stops waarin een gids vertelt over de ontstaansgeschiedenis van natuurgebied de Botshol. Onderweg doen jullie een korte oefening met aandacht voor de natuur én kun je ook nog een kwartiertje genieten van de Vinkeveense Plassen per boot voor het laatste stuk terug naar Zwier.

Duur: 1,5 uur

Doel:

Gezamenlijke activiteit.
Verandering van omgeving.
Samen naar buiten.

Resultaat:

Frisse energie.
Meer ontspanning.
Meer verbinding.

Tarief:

€325,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €30,- p.p.

[Terug naar begin](#)

‘Verbinden met jezelf’

Een mooie oefening waarbij de deelnemers in 45 minuten tot de kern komen van wie ze echt zijn. In verbinding met zichzelf en van daaruit in verbinding kunnen komen met de ander. Onder begeleiding van een coach zal er in 2 tallen gewerkt worden en vertelt de een tegen de ander wie hij/zij/hen is alsof ze het tegen zichzelf vertellen. Een uitdagende oefening met een prachtig resultaat

Duur: 45 min

Doel:

Meer verbinding
Elkaar beter leren kennen

Resultaat:

Persoonlijke verbinding
Meer verbinding onderling
Openheid in het team
Maskers zijn af

Tarief:

€250,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €20,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Ligconcert

Tijdens dit ligconcert ervaar je de kracht van geluid, er wordt gebruik gemaakt van verschillende instrumenten, zoals klankschalen, handpan, drums, en andere kleine instrumenten. Het geluid en trillingen kunnen een diepgaand effect hebben op zowel het fysieke, mentale, emotionele als het energetische systeem van het lichaam. De trillingen en frequenties van de instrumenten resoneren met het lichaam op celniveau, wat kan helpen bij het loslaten van spanning, blokkades opheffen, stress te verminderen en een gevoel van welzijn te bevorderen.

Duur: 1 uur

Doel:

Gezamenlijke ontspannen activiteit.

Rust in je hoofd.

Meer bewustzijn.

Resultaat:

Rust in je hoofd.

Ontspannen lichaam.

Tarief:

€375,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €30,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Sloepenslag

Zwier ligt midden in de Randstad aan de Vinkeveense Plassen. Een uniek gebied waar mens en natuur goed samen gaan. Waar stilte en plezier elkaar afwisselen. We hebben voor jullie een sloepenslag uitgezet, een leuke puzzeltocht per boot. Ouderwets schermloos, met kaart, kompas en aanwijzingen zoeken jullie je route en ontdek je de Vinkeveense Plassen in een sloep. In ontspannen sfeer kan iedereen meedoen met deze leuke competitie.

Duur: 1,5 tot 2 uur

Doel:

Samen zijn.

Plezier.

Elkaar beter leren kennen.

Erop uit.

Resultaat:

Verbinding

Tarief:

€27,50 p.p.

[Terug naar begin](#)

Suppen

Wil je graag iets actiefs doen met jouw team? Ga samen op pad op een sup en geniet van de rustige zijtakjes van de Vinkeveense Plassen. Suppen is ontspannen en kan ook zorgen voor de nodige hilariteit. Nog nooit gesupt? Geen probleem.. het ergste dat er kan gebeuren is dat je nat wordt ;). We raden aan om te suppen in zwemkleding of een sportoutfit.

Duur: 45/60 min

Doel:

Plezier.

De natuur in.

Resultaat:

Ontspanning.

Ruimte in je hoofd.

Tarief:

€15,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Varen

Zelf als schipper aan het roer de Vinkeveense plassen op! Lekker uitwaaien en tot rust komen in de natuur. Daarna weer vol energie en in verbinding terug aan wal.

Er zit geen schipper bij het bootje maar je bestuurt onze elektrische sloepjes of rustvalkjes zelf. Uiteraard na uitleg van onze host en het is heel eenvoudig.

Duur: 1,5 tot 2 uur

Doel:

Plezier.

De natuur in.

Resultaat:

Ontspanning.

Ruimte in je hoofd.

Tarief:

€25,- p.p.

[Terug naar begin](#)

Zwier VragenVuur

Er is iets betoverends aan een kampvuur, het verbindt en is een mooie setting voor een goed gesprek. We hebben een kaartendeck beschikbaar, dat jullie uitnodigt echt betekenisvolle gesprekken te voeren. Er is alleen een korte Zwier introductie nodig om vervolgens aan de hand van het kaartendeck mooie en betekenisvolle gesprekken te voeren.

Duur: zo lang je zin hebt

Doel:

Elkaar beter leren kennen.

Ontspanning.

Iets leuks.

Resultaat:

Maskers zijn af.

Verbinding.

Tarief:

€ 75,- per kampvuurgesprek

[Terug naar begin](#)

Bokscclinic

Wil jij je team sterker maken, letterlijk en figuurlijk? Deze clinic is de perfecte activiteit om de dag te doorbreken en samen verder te groeien. Het draait om samenwerken, communiceren en groeien als groep. Tijdens deze clinic doorbreken we comfortzones, zoeken we grenzen op en combineren we speelse en intensieve boks activiteiten met reflectie op het groepsproces. We kunnen de clinic aanbieden van low intensity tot high intensity.

Duur: 60 min

Doel:

Samenwerken.
Iets leuks.
Fysieke activiteit.

Resultaat:

Patronen ontdekken.
Verbinden.
Het geeft energie.

Tarief:

€850,- voor een groep tot 19 deelnemers
Meer deelnemers prijs op aanvraag

[Terug naar begin](#)