

# Winteractiviteiten

## Met jouw team bij Zwier

We zijn een groene- en waterrijke bloeiplaats waar het écht mens kunnen zijn op één staat. Hier dragen onze activiteiten aan bij. Of je nou een teamsessie, meerdaagse of retreat organiseert, we zorgen ervoor dat jij je thuis voelt en nemen alle zorg uit handen.

## Activiteiten bij Zwier

Welke activiteit is een goede aanvulling voor jullie programma? Wat is er nodig; verbinding, elkaar echt ontmoeten, ontspanning of even uit het hoofd zijn? Staat jouw activiteit er niet tussen en heb je behoefte aan wat anders? We denken met je mee!

Je kunt een of meerdere activiteiten toevoegen. We denken graag met je mee over de invulling van jullie sessie of workshop.

De prijzen zijn exclusief btw.



Zwier

de vrijhaven van de stad

# UIT HET HOOFD

## **Warm bad van geluid (1 uur)**

Een gong concert. De klanken en trilling van de gong helpen je om in een diepe ontspanning te komen, het geeft rust na een intensieve dag. De start is met een korte (eenvoudige) ademhaling sessie. Om vervolgens languit te liggen om te kunnen ontspannen, reflecteren en los te laten.

### **Prijs**

Tot 12 personen 300 Euro

Tot 25 personen 400 Euro

## **Mindful wandelen (45 minuten)**

Kijk, voel en ruik; alle zintuigen worden aangesproken in deze wandeling. Een gids begeleidt jullie met een aantal gerichte oefeningen waardoor je meer zakt in je lichaam en even helemaal uit je hoofd gaat. Tussendoor zal de gids je meer vertellen over het gebied de Botshol. De wandeling zal grotendeels in stilte zijn waardoor je echt goed gebruik kunt maken van je zintuigen.

### **Prijs**

Tot 20 personen 175 Euro

**Zwier**

de vrijhaven van de stad

# UIT HET HOOFD

## **Yogales (1 uur)**

Ontspannen en fit de dag beginnen? Een van onze enthousiaste en ervaren yogadocenten draagt hier graag aan bij op een nuchtere manier. Wat heeft jouw team nodig? Een rustige yin of actieve flow les? We hebben ervaring met lesgeven op verschillende niveaus, iedereen kan meedoen. En nee, voor yoga is het niet van belang om heel lenig te zijn ;).

### **Prijs**

Tot 12 personen 225 Euro

Tot 25 personen 350 Euro

## **Warme vaart**

Met je team het water op. In de winter is de Plas prachtig en stil. De plek om je hoofd leeg te maken en te genieten van de natuur. Het water geeft je ruimte en dat zorgt weer voor nieuwe inspiratie voor het nieuwe jaar. Er zijn dekentjes, kruiken en warme dranken aanwezig zodat jullie het niet koud krijgen.

### **Prijs**

Per persoon 25 Euro

**Zwier**

de vrijhaven van de stad

# ELKAAR ONTMOETEN

## **Verbinden met jezelf (45 minuten)**

Een mooie oefening voor de start van de dag waarbij de deelnemers komen tot de kern van wie ze echt zijn. We kunnen nog niet alles uit de doeken doen aangezien dit de kracht van de oefening zou ontladen, maar de basis is dat de deelnemers in tweetallen aan het werk gaan en aan elkaar (eigenlijk tegen zichzelf) vertellen wie ze echt zijn. Uitdagend en misschien wat ongemakkelijk, maar zorgt altijd voor verbinding en je komt een laagje dieper bij elkaar.

## **Prijs**

Tot 20 personen 395 Euro

# SAMEN

## **IJsbad (2,5 uur)**

Uit je comfort, samen voel je je krachtiger en het werkt verbindend. De energie en kracht die je put uit een ijsbad sessie is een mooie metafoor voor werk en leefsituaties waar je dagelijks mee te maken krijgt. Hoe gaat iedereen ermee om? Lukt het om je initiële reactie om te buigen en de rust in je lichaam te voelen? Je start met kort yoga en een ademsessie die je voorbereidt op het ijsbad.

**Prijs - 75 Euro per persoon**

## **Perspectief verruimers (door Studio WinWin) - dagdeel**

Is het helpend voor jouw team om dynamieken en dilemma's op laagdrempelige wijze bloot te leggen? Dit doe je door letterlijk in de schoenen van een ander te stappen. Het geeft jouw team inzichten die blijvend zijn. Studio WinWin begeleid jullie bij deze vorm van een systeemopstelling. En zij nemen voor jullie glimmende gouden schoenen, fluffy sloffen en vissenslippers mee, om jouw visie vanuit een ander perspectief te kunnen bekijken. Op deze manier is het een kwetsbare sessie met een knipoog ;)

**Prijs - vanaf 1000 Euro**

**Zwier**

de vrijhaven van de stad

# VERBINDING

## **Secret Sunrise (1 uur)**

Verbinding door middel van beweging en muziek, dat is wat Secret Sunrise doet. Een perfecte start van de dag, het ijs is direct gebroken. Maar ook is Secret Sunrise passend aan het einde van de dag om de energie van de dag los te kunnen laten. Wat is ervoor nodig? Een koptelefoon, muziek en beweging. De sessie start rustig met een meditatie. Twee facilitators begeleiden je vervolgens door verschillende muziekthema's met tussendoor korte opdrachten. Vooraf wordt afgestemd wat de wensen zijn zodat de sessie goed past bij jouw team.

**Prijs** - vanaf 750 Euro (vanaf 15 personen)

## **Verbonden Ademsessie (2 uur)**

Complete workshop en begeleiding in de kracht van de adem. Na deze workshop voel je meer ruimte in je hoofd, je hart en je hele lichaam. Ook zeer helpend in het verlagen van stress.

### **Prijs**

Minder dan 5 personen 1 coach: 450 Euro

Tussen 6 - 11 personen 2 coaches: 750 Euro

Meer dan 18 personen 3 coaches: 900 Euro

**Zwier**

de vrijhaven van de stad

# VERBINDING

## **Stress verlagen d.m.v. adem (30 min)**

In deze korte ademworkshop nemen we de deelnemers mee in de kracht van adem. Onze ademhaling heeft een directe reactie op ons zenuwstelsel, dat is mooi want dat betekent dat ieder zijn eigen systeem kan reguleren in stressvolle situaties. In deze korte workshop wordt ervaren hoe dat voelt en krijgen de deelnemers een uitleg hoe dit kan worden toegepast tijdens een drukke werkdag. Om zo goed voor jezelf te zorgen en meer plezier en rust tijdens de (werk)dag te ervaren.

### **Prijs**

Minder dan 5 personen 120 Euro

Tussen 6 – 11 personen 350 Euro

Meer dan 18 personen 475 Euro

## **Spoken word' bij het knapperende vuur**

Niets zo verbindend dan een kampvuur met een goed verhaal. Met spoken word vat maker Ayla Schneiders live een samenkomst samen in een korte ritmische tekst (2-5 minuten). Het resultaat is een afsluiting van de dag in een waarderend en herkenbaar verhaal voor alle aanwezigen.

Wat heeft Ayla hiervoor nodig? Een kort gesprek voorafgaand aan de bijeenkomst en (gedeeltelijk) aanwezigheid tijdens de bijeenkomst. Zij maakt ter plekke een spoken word op maat.

**Prijs - vanaf 500 Euro**

**Zwier**

de vrijhaven van de stad