



**Samen Sterk**

## **Van stress naar ontspanning (nieuw)**

### **Voor wie**

Voor leden en hun partners.

Dit programma is met name ook zeer geschikt voor leden met PTSS-klachten.



**Dit programma is erop gericht jou rust en ontspanning te laten ervaren. Je wordt weer “opgeladen” en je kunt er weer een tijdje tegenaan. De verschillende modules zijn zodanig samengesteld dat je de balans in jezelf en de ontspanning in lichaam en geest terugvindt.**

### **Wat ga je doen**

- We bieden je deze dagen o.a. modules op het gebied van tai-chi, yoga (nidra), mindfulness, fitness, kalligrafieren, shinrin-yoku (bosbaden), dansexpressie en mandala tekenen
- We geven je informatie over stress release en het grip krijgen op je brein in een wereld vol prikkels.
- Voldoende rustmomenten tussen de verschillende workshops.

### **Wat levert het op**

- Je leert hoe gezond en vitaal te worden en/of blijven.
- Je hebt ontspanning, gezelligheid en plezier ervaren tijdens diverse activiteiten.
- Je hebt ontdekt wat je raakvlakken zijn met anderen en hoe je elkaar kunt steunen.
- Je bent weer opgeladen en/of gaat met nieuwe energie naar huis.

## Waar



Het Nederlands Veteraneninstituut (NLVi) in Doorn ligt centraal in het land, in een groene bosrijke omgeving en beschikt over 37 ruime hotelkamers. Iedere kamer heeft een eigen douche en toilet. Tijdens je verblijf kun je gebruik maken van de fitnessruimte en de sauna. Het programma wordt begeleid door trainers van het NLVi.

## Wanneer

Maandag 22 – vrijdag 26 maart 2021

Maandag 13 - vrijdag 17 september 2021

Je arriveert op dag 1 vanaf 11.30 uur, waarna het programma start om 14.00 uur na de lunch. Je vertrekt op dag 5 na het ontbijt.

## Programma (onder voorbehoud)

- maandag : 14.00 – 19.00 uur
- Dinsdag : 09.00 – 17.00 uur + vrije avond
- Woensdag : 09.00 – 21.00 uur
- Donderdag: 09.00 – 21.30 uur
- Vrijdag : uitchecken voor 10.00 uur

## Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Je betaalt zelf een eigen bijdrage van € 13,- per dag per persoon. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (4x ontbijt, 4x lunch, 4x diner) en vier overnachtingen.

## Aanmelden

Je aanmelding wordt verwerkt door de Servicedesk van het NLVi. Je kunt je aanmelden, liefst uiterlijk acht weken voor aanvang van het programma. Op dat moment selecteert de Servicedesk de deelnemers aan de hand van criteria die door het bestuur van de BNMO zijn vastgesteld. Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Je kunt je aanmelden door het aanmeldingsformulier in te vullen op de website van de BNMO ([www.bnmo.nl](http://www.bnmo.nl)) of het aanmeldingsformulier aan te vragen bij de receptie van het NLVi. Tel.nr: 0343-474200. Ook voor vragen kun je hier terecht.