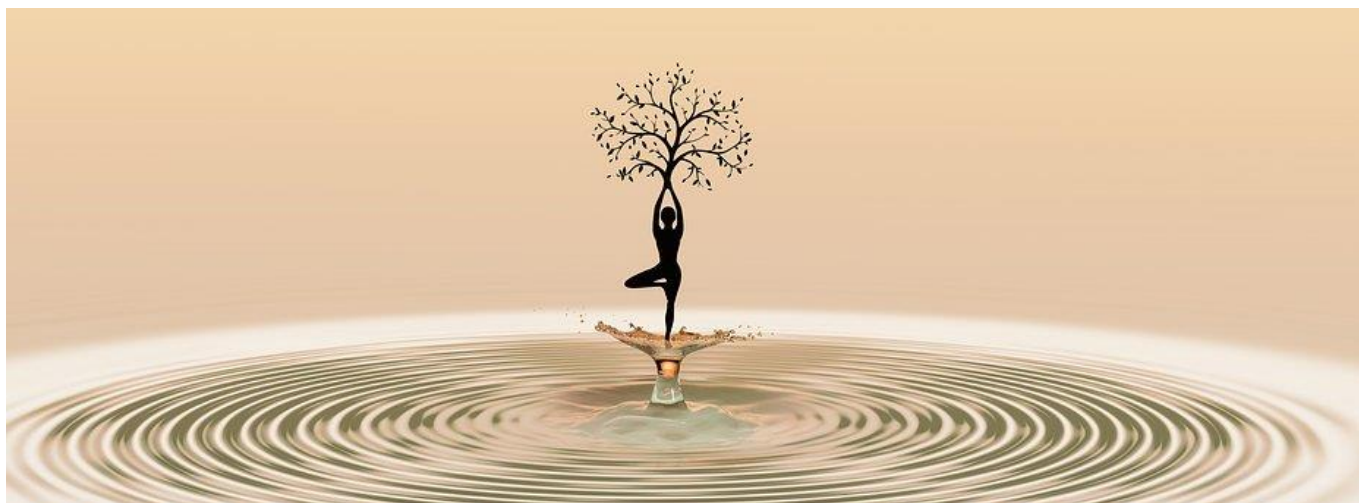


Tijd voor jezelf; van stress naar ontspanning (nieuw)

Voor wie

Voor partners van leden.



Een moment voor jezelf om op te laden. De verschillende modules zijn gericht op het vinden van de balans in jezelf en het (her)vinden van ontspanning in lichaam en geest om zo te proberen je energie te verhogen.

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.
- Uiteraard bestaat de mogelijkheid gebruik te maken van de sauna om de ontspanning nog meer te ervaren.
- Je ontmoet andere partners, deelt je verhaal en biedt elkaar (h)erkenning en steun.

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

vrijdag 19 maart – zondag 21 maart 2021

dinsdag 16 november – donderdag 18 november 2021

Aankomst en inchecken vrijdagmiddag vanaf 15.00 uur. Het programma start om 16.00 uur en je vertrekt op dag 3 om 15.00 uur.

Programma

- Dag 1 : 16.00 – 21.30 uur
- Dag 2 : 09.00 – 21.00 uur
- Dag 3 : 09.00 – 15.00 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) of het aanmeldingsformulier aan te vragen bij de receptie van het NLVi. Tel.nr: 0343-474200. Ook voor vragen kun je hier terecht.