



Samen Sterk

Muzikale ontdekkingsreis

Voor wie

Voor leden en hun partners.



Een tweedaags programma waar muziek in zit! Een afwisselend programma met muzikale workshops die je meenemen op jouw innerlijke ontdekkingsreis. Je hoeft niet muzikaal te zijn om aan dit programma te kunnen meedoen en om plezier en verdieping te vinden. Houd je van muziek en wil je je op persoonlijk vlak verder ontwikkelen dan is dit programma echt iets voor jou.

Wat ga je doen?

- Via het maken en luisteren naar muziek ontdek je meer over jezelf, bijvoorbeeld waar jouw grenzen liggen, hoe je communiceert, waar je kracht zit en waarin je ontspanning kunt vinden.
- Tijdens een percussie sessie gericht op onderling plezier wordt je onder andere uitgedaagd om muziek te maken en je aan elkaar te presenteren.
- Je krijgt de ervaring om tijdens een rustige workshop te ontspannen door te luisteren naar muziek.
- We gaan aan de slag met je stem.
- Via zelfgekozen muziek onderzoek je wat jou nu bezighoudt en raakt en hoe je daarmee omgaat.
- Je bent elkaar tot steun, wisselt tips uit en krijgt informatie.
- Er is gelegenheid voor gezelligheid, rust en ontspanning rondom het programma.

Wat neem je ervan mee?

- Je hebt meer over jezelf ontdekt en geleerd.
- Je hebt geleerd middels muziek ontspanning te vinden.
- Daardoor creëer je meer ruimte om met je ervaringen om te gaan.
- Je hebt je ervaring kunnen delen en daardoor kracht en energie opgedaan.
- Je hebt begrip, (h)erkenning en steun ondervonden.
- Je hebt plezier, rust en ontspanning kunnen ervaren.

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

donderdag 8 – zaterdag 10 april 2021

Aankomst en inchecken is donderdagmiddag vanaf 15.00 uur, het programma start om 16.00 uur. Je vertrekt op zaterdag om 15.00 uur.

Programma o.v.b.

- Donderdag : 16.00 – 21.30 uur
- Vrijdag : 09.00 – 17.00 uur + vrije avond
- Zaterdag : 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 en maaltijden. Tijdens het tweedaagse programma zijn twee overnachtingen inbegrepen.

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.