

## Getijden van genot

### *zomervijfdaagse over mannelijke ritmes en rites*

*Mijn lichaam heeft niet dezelfde ideeën als ik.*

*Roland Barthes*

Deze zomerweek is een wandeling langs de seizoenen en ritmes van genot. In de bedding van een mannengroep, waarin emotionele veiligheid en warmte belangrijke bouwstenen zijn, kan je je eigen 'architectuur' van plezier verkennen: wat er gebeurt wanneer je lichaam zijn eigen 'ideeën' begint te volgen.

Net zoals monniken en oceanen hebben vreugde en genot hun cadans, hun eigen afwisseling van eb en vloed. Soms komen impulsen van plezier overweldigend opzetten en beuken ze in op de dijken van je leven. Op andere momenten rennen ze weg en trekken ze zich terug in de zee van je onderbewustzijn.

Tijdens deze workshop staan we stil bij hoe we genot verwelkomen en reguleren in ons leven. We werken met het beeld van de spanningsboog van het lichaam. Deze boog markeert vier ankerpunten: opwinding, flow, ontlading en stilte.

*Opwinding*

#### **Datum**

van dinsdagmiddag 7  
juli  
tot zondagnamiddag 12  
juli 2020

#### **Begeleiding**

Herman Cools  
Johan De Groof  
Sergei Malkin

#### **Plaats**

Dinant

#### **Prijs voor verblijf, maaltijden en cursus (btw inbegrepen)**

Voor particulieren: 820  
euro

Voor btw-houders en  
bedrijven:  
990 euro

Inschrijven kan door  
een voorschot van 450  
euro over te schrijven.  
Ons rekeningnummer:  
IBAN: BE22 8601 0572  
6847

Er is het genot dat hoort bij verlangen, geilheid en spanningsopbouw. De honger van je mannenlijf naar een ander lijf roept de verwachtingsvolle staat van de lente op, de belofte van thuiskomen. Tijdens de workshop leer je via ademwerk en beweging intiem te resoneren met je eigen lijf en zijn huidhonger. Tijdens massages leer je hoe je kunt antwoorden op aanraking en hoe je je kunt laten vervoeren naar de toverplek van de ontmoeting.

### *Flow*

Er is het vloeibaar genot van flow. Dit is de magie van de zomer, het wonder van ware intimiteit. Of het nu over dansen, schommelen of zingen gaat, focus en aanwezigheid zijn hier sleutelwoorden: je als een kind toevertrouwen aan het nu-moment. Met andere mannen als spiegels oefen je tijdens de workshop met ritmes om energie te laten stromen en technieken om energie te verspreiden.

Dan kan het gebeuren dat je tijdsbesef wegvalt en je volledig opgaat in een activiteit of een groter geheel. De danser die je bent versmelt met de dans.

### *Ontladen*

Lust is ook verbonden met verlossing. Er is het plezier van ontlading, expressie, overschuimende energie: jezelf verliezen zoals de herfst zich verliest in een kleurenpracht van bladeren. Tijdens deelrondes, lichaamswerk en rituelen leer je hoe je stress kunt

BIC: SPAABE 22

Bij annulering langer dan een maand op voorhand worden 40 euro administratiekosten aangerekend.

Bij annulering minder dan een maand voor de workshop wordt het voorschot niet terugbetaald.

.

uitademen en spanningen vertalen en laten gaan in emoties, beweging en woorden.

### *Stilte*

Er is het genot van je stil houden, veilig geborgen in het donker. Er is de vreugde van ademloos wachten, de schoonheid van de winter.

Via meditatie en rituelen leer je de witte ruimte tussen je woorden te koesteren, de stilte waarin je kan rusten bij andere mensen en vervulling ervaart.

### *Nacht en ontij*

In de verkenning van hoe jij de balans tussen spanning en ontspanning reguleert, kan je ook het ontij van schaduw dynamieken en donkere plekken onderzoeken: hoe schaamte je kan dwarsbomen bijvoorbeeld, hoe destructief seksverslaving kan invreten in het weefsel van je leven, hoe je verstrikt kan raken in uitersten als overspanning of onderspanning, in uitputting, burn-out, obsessie, prestatiedruk, verveling...

Kortom: een zoektocht naar het spelend kind in jezelf, omringd door ontroerende broers, minnaars, tochtgenoten, en wijze vaders.

## Mannencirkel Antwerpen

*acht dagen over intimiteit, seksualiteit en creativiteit*

In deze groep kan je op verhaal komen.

Je kan thuiskomen bij andere mannen. Je kan je verlangen om helemaal te leven ontdekken, vastpakken en integreren.

Je kan je leren dragen door een mannengroep en de kracht van broederschap ervaren.

Je kan er worstelen met vragen naar zin en betekenis.

Je kan je laten inspireren door wat groter is dan jezelf.

De magie van (h)eerlijke verbondenheid staat centraal: ontmoeting met andere mannen en met jezelf. Ontmoeten is spannend, want het gebeurt op het scherp van de snee: op de grens tussen binnen en buiten, tussen jou en mij.

De focus van deze acht dagen ligt op hoe je je lichaam, je zintuigen en je sensualiteit in contact met andere mannen kunt inzetten als een levensbron.

### Wanneer?

acht zondagen, telkens van 10 tot 17u.

20 september 2020

25 oktober 2020

22 november 2020

13 december 2020

17 januari 2021

14 februari 2021

14 maart 2021

18 april 2021

### Plaats

Deurne – Antwerpen

### Begeleiding

Herman Cools & Johan De Groof

### Prijs

Voor particulieren:  
705 euro voor de hele reeks

Voor btw-houders:

Meer specifiek werken we dit jaar met tegenstellingen en contrasten in onszelf en richten we ons op het leren verbinden van uitersten. We bouwen regelmatig momenten van aanraking en massage in, waarbij we werken met lijfelijke contrasten: hard – zacht, boven – onder ; voorkant – achterkant; diepte – oppervlakte ...

Thema's die je kan onderzoeken:

- de gelijktijdige aanwezigheid van tegengestelde emoties, gedachten en verlangens;
- wrijving en de kunst om tegenstellingen in jezelf te laten schuren;
- liefde en dood, mannelijk en vrouwelijk, strijd en overgave;
- hoe je authentieke keuzes kunt maken;
- hoe je 'soulful' kunt omgaan met verschillen in contacten met andere mannen;
- thuiskomen in je lijf: hart en bekken;
- het jubelend samenvallen van tegenstellingen;
- het creëren van schoonheid als mogelijkheid om tweespalt in jezelf op te heffen.

We werken met deelrondes, contact, poëzie, ritueel, lichaamswerk, massage, adem...

855 euro voor de hele reeks

Niet inbegrepen is: lunch, wel koffie en thee.

Gespreide betaling is mogelijk na overleg.

Ons rekeningnummer:  
IBAN: BE22 8601 0572  
6847  
BIC: SPAABE 22

Lingam – workshops voor homo-, biseksuele en trans – mannen