

editie: najaar 2026

WERKGROEP

MAN & GEWAAR ZIJN

| MGZ |

WAT IS MAN & GEWAARZIJN?

Deze training is een uitnodiging om naar binnen te gaan. Om te verkennen:

- Wie ben je werkelijk?
- Wat is liefde?
- Wat is waarachtig en wat is onecht?
- Waar identificeer jij je mee?
- Welk manbeeld draag jij mee?
- Wat motiveert je? Welke vragen leven er in jou?

Het pad is naar binnen om vervolgens herboren weer naar buiten te gaan.

Thema's die we onderzoeken

- Man en vooroordelen (kracht ↔ zacht).
- Agressie en het beheer van je kracht. (dominantie ↔ dienstbaarheid).
- Grenzen: voelen, aangeven, respecteren. Authenticiteit.
- Hoe kijk ik naar mijn lijf? Seksualiteit, eros en liefde.

Dit is geen training om "beter" te worden.

Het is een uitnodiging om waarachtiger te worden.

Een veilige bedding voor mannen die bereid zijn zichzelf én de ander werkelijk te ontmoeten.

Begeleiders zijn Marc Aarts en Roeland Cuppers.



Marc Aarts

Marc werkt vanuit een non dualistische visie als begeleider, trainer en lichaamsgericht therapeut. 'Mijn passie gaat erover om mensen uit te nodigen om te komen tot meer rust, vrede, zingeving en geluk.'



Roeland Cuppers

Roeland combineert persoonlijke ontwikkeling met martial arts om mensen te ondersteunen in hun groei en het ervaren van hun innerlijke kracht.



*Wie zichzelf niet kent
is altijd verloren,
wie zoekt is onderweg,
wie ziet in gewaar zijn,
is altijd thuis.
~ Marc Aarts*

*Door signalen van het lichaam te
onderzoeken, ontstaat bewustzijn.
In de training faciliteer ik dit
proces voor jou.
~ Roeland Cuppers*

Voor wie

Man & GeWaarzijn (MGZ) is voor

- mensen die al eerder een traject bij een psycholoog, (psycho-)therapeut of een training hebben doorlopen of daar nu mee bezig zijn.
- iedereen die een professionele achtergrond heeft in het werken met mensen.

Mocht je aan het begin van een traject staan, dan volgt toelating na overleg. Een intakegesprek hiervoor bedraagt €40. Dit bedrag wordt, bij inschrijving, in mindering gebracht van de kosten van deelname.

MGZ is een kleine groep van minimaal 8 en maximaal 12 pers.

MGZ wordt elk jaar twee keer georganiseerd: in het voorjaar en in het najaar.

contact:



www.roelandcupperts.nl

www.marcaarts.care



mail@roelandcupperts.nl

mgz@marcaarts.care

De kracht van een groep én intensieve begeleiding

Je wordt uitgenodigd op gelijkwaardige voet met elkaar te werken. Je werkt zowel individueel, met je eigen proces als met de groep.

We gebruiken verschillende werkvormen:

- Meditatie
- Ademwerk
- Lichaamswerk
- Yoga
- Stemwerk
- De wijsheid en kunde van Martial Arts
- Werken in (sub)groepen
- Reflectie en dialoog
- Bio- en core-energetica
- Psycho-therapie

Man en GeWaarzijn 2026

MGZ heeft aandacht voor jouw reis en het vinden van je eigenliefde en levensenergie.

We gaan in de MGZ aan de slag met alle thema's, die voortvloeien uit de belemmerende patronen die je nu tegenkomt. Hoe komen we hier van los, om te komen tot rust, vrede en geluk? Misschien moeten we ontsnappen aan beperkende manbeelden, dus ons bevrijden van mannen ego en kunnen we opnieuw starten.

De thema's van de drie daagse training:

- 1 Groepsvorming, verbinden, er zijn en landen
- 2 Geven & nemen, ontvangen & inbrengen
- 3 Levensenergie, intimiteit en overgave. Wat is je verlangen en waar heb je nog weerstand?
- 4 Relaties; van verliefdheid naar liefde, van de ander naar je eigen rugzakje. Hoe krijg je een gelukkige relatie?
- 5 Transformatie & bewustzijn. Afronding MGZ.

Als verstand weet, noemen we het kennis. Als het hart weet, noemen we het liefde. En als de ziel weet, noemen we het Man & Ge-Waarzijn.

~ Marc Aarts en Roeland Cuppers

praktische informatie

data najaar 2026

donderdag 29 okt 9:30 uur – 21:30 uur

vrijdag 30 okt 9:30 uur – 21:30 uur

zaterdag 31 okt 9:30 uur – 17:00 uur

Overnachting is mogelijk op locatie. We nodigen uit dit te doen ter ondersteuning van je proces. Een B&B of hotel in de buurt (zelf boeken) is ook een optie.

locatie Man en Gewaarzijn

Praktijk Waal en Devel
Noldijk 37b (Bijgebouw)
2988CD Ridderkerk – Rijsoord

parkeren: parkeerplaats nabij De Wevershoeve (Noldijk 41)

deelname Man en Gewaarzijn

Kosten: € 750,00 (eventueel fondsbijdrage*)

Aanbetaling / reservering: € 100,00

Uitzonderingen:

- bij aanmelding voor 20 sept '26: € 700,00 (geldt een korting van € 50,00)
- voor eerdere deelnemers aan MGZ is de korting € 25,00
- indien ruimte in het MGZ fonds voor minima/bijstand en aanmelden voor 20 september: € 250,00

Zakelijke deelname

€ 1.000,00 excl. BTW: kleinzakelijk en zzp-er

€ 1.600,00 excl. BTW: middel- grootzakelijk

** Kun je een bedrag missen voor het MGZ fonds, voor (een) andere deelnemer(s), dan wordt dat op prijs gesteld.*

Voor koffie & thee wordt gezorgd. Alle andere maaltijden worden in overleg ingekocht en vergoed door de deelnemers.

aanmelden of vragen?

Stuur een e-mail naar: mgw@marcaarts.care of mail@roelandcuppers.nl.

Stel je vraag of meld je meteen aan.