

## Vergaderbreaks & teambuilding activiteiten 2016 - 2017



't Paviljoen Hotel \*\*\*\*\*  
Restaurant 'le Maquisard'  
Brasserie 'Mondial'



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Vergaderbreaks bij Hotel 't Paviljoen \*\*\*\*

In deze brochure vindt u een overzicht van onze vergaderbreaks. Vergaderbreaks zijn korte workshops of activiteiten van maximaal 2 uur, die een bijeenkomst nét dat beetje extra kunnen geven. In samenwerking met een ervaren partner op dit gebied, bieden wij verschillende inspirerende vergaderbreaks aan: van een workshop Tai Chi tot een teambuildingprogramma Schapendrijven.

Activiteiten gericht op inspanning of juist ontspanning, altijd op maat gemaakt voor de zakelijke markt. Een originele en leuke manier om je team beter te leren kennen, de samenwerking te versterken of eventuele conflicten binnen de organisatie op te lossen!

### Een unieke en inspirerende beleving

De activiteiten worden begeleid door gekwalificeerde instructeurs en/of bevroegen mensen die tot de top in hun vakgebied behoren. De materialen voldoen aan de hoogste kwaliteitseisen en de dieren waarmee gewerkt wordt zijn gezond, evenwichtig en worden dagelijks getraind om op dit niveau te kunnen presteren.

Wilt u gebruik maken van een gastvrouw van onze partner tijdens uw bijeenkomst of evenement, dan bedragen de kosten hiervoor € 55,- per uur, inclusief foto's.

Wij wensen u alvast een geslaagde bijeenkomst toe!

Met vriendelijke groet,

**Jasper Stekelenburg**

Hotel 't Paviljoen\*\*\*\*

Restaurant "le Maquisard"

Brasserie 'Mondial'



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Inhoudsopgave

Over hotel 't Paviljoen ****	4
Teambuilding Schapendrijven	5
Teambuilding met honden	7
Paarden mannen	9
Teambuilding met Roofvogels	11
Outdoor Cooking	13
Spelen met Energie	15
Tai Chi	17
Spelen met vuur	18
Outdoor Teambuilding	19
Tarot voor bedrijven	21
Schermen	23
Superfood plukken, proeven en bereiden	25
Percussieworkshop "maatje meer"	27
Blind Boogschieten	28
Een nacht in het bos	30
Circus workshop	32
Coaching met paarden	34
Klankschalen en didgeridoo	36



### *'n Oase op de Grebbeberg*

## Over hotel 't Paviljoen\*\*\*\*

- ✓ Gastvrijheid staat bovenaan!
- ✓ 32 comfortabele hotelkamers
- ✓ 5 vergaderzalen voorzien van veel daglicht
- ✓ Ambachtelijke keuken
- ✓ Restaurantcapaciteit tot 150 personen
- ✓ Gratis Wifi (in de zalen ook vaste verbinding)
- ✓ Sfeervolle Wintertuin & Brasserie
- ✓ Recreatie & relaxruimte
- ✓ Sauna & Solarium



4

## Bereikbaarheid & ligging

- ✓ Ruime parkeergelegenheid (150 plaatsen)
- ✓ Centraal gelegen in Nederland
- ✓ Op 10 minuten loopafstand van station Rhenen
- ✓ Afstand tot Utrecht 40 kilometer
- ✓ Afstand tot Arnhem 25 kilometer
- ✓ Ligging tussen A12 en A15



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Teambuilding Schapendrijven

*Samenwerken is noodzakelijk voor het behalen van resultaat!*

Teambuilding is een manier om als team effectiever te leren functioneren. Wil je op een originele manier als groep inzicht krijgen in jullie communicatieve vaardigheden en manier van samenwerken? Dan is het programma "Teambuilding Schapendrijven" een geschikte keuze. Heerlijk buiten in de natuur, ver weg van de werkroutine gaan jullie op onvergetelijke wijze met de honden en de schapen aan het werk. Deze workshop is bij uitstek geschikt om de teamspirit binnen een team onderdelen waarvan een aantal hieronder worden omschreven: een demonstratie, werken met schapen, werken met honden en een wedstrijd. De teamgeest wordt op inspirerende wijze gevoed, daarnaast kan desgewenst na afloop ook serieuzer worden geëvalueerd om te zien wat er nu daadwerkelijk goed of fout is gegaan in de samenwerking. Deze workshop "teambuilding schapendrijven" is samengesteld voor de zakelijke markt en kan ook als metafoor worden gebruikt voor het persoonlijk functioneren van de deelnemers en de collectieve prestatie van het team of de teams.

5

### Wervelende demonstratie

De workshop begint met een indrukwekkende demonstratie schapendrijven met Border Collies, waarbij de deelnemers kennis kunnen maken met de schapendrijvers en de honden. Er wordt verteld hoe de honden getraind worden en dit wordt in de praktijk getoond aan de hand van diverse honden van verschillende niveaus. De demonstratie wordt voorzien van commentaar waarbij de deelnemers uitgelegd wordt waarom communicatie met de hond de belangrijkste peiler van de training is.

### Werken met schapen

Na deze intrigerende demonstratie gaan de deelnemers zelf aan het werk met de schapen en de honden. De schaapherder brengt je de basistechnieken van het schapendrijven bij en legt uit hoe de commando's bij de honden gebruikt kunnen worden. Na deze uitleg gaan jullie zelf, al dan niet met behulp van de honden, de schapen over een parcours drijven. Dit lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan, de beste stuurder staan immers aan wal. Alleen door op de juiste wijze te communiceren zal je of afdeling te versterken. De workshop bestaat uit diverse de schapen de gewenste richting uit kunnen drijven. Uiteraard word je hierbij begeleid door de schaapherder, waarbij de samenwerking tussen mens en dier verder toegelicht wordt.



*'n Oase op de Grebbeberg*



## Het grote finalespel

Een spannend spel met competitie-element waarbij alle deelnemers met schapen en honden één grote uitdaging aangaan. De inhoud is geheim tot het moment dat dit spel aanbreekt. Eén ding staat vast: het wordt een onvergetelijke afsluiting van deze inspirerende teambuilding.

Bovenstaand programma kan uitstekend ingezet worden als hulpmiddel bij de ontwikkeling van de interne communicatie en teambuilding, veranderingsprocessen, inzicht in leiding geven en ontvangen en resultaat gericht werken. Bedenk wel: structurele veranderingen vergen ook een structurele aanpak.

6

**Tijdsduur :** 1,5 tot 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 895,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 29,50 per persoon. Bij meer dan 75 personen vervalt het starttarief. Deze kosten zijn inclusief telefonisch intakegesprek, benodigde materialen en professionele begeleiding, eventueel benodigde vergunningen en verzekering, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Teambuilding met honden

*Een verrassende workshop waarbij plezier en diepgang hand in hand gaan...*

Het spiegelen met honden is een enorm krachtig en waardevol instrument bij communicatietrainingen, managementdagen of teamsessies. De methode is bewezen effectief doordat deelnemers direct zullen ervaren wat het effect is van (onbewust) gedrag. In de interactie met de hond wordt het gedrag van de deelnemers (en het effect van dat gedrag) zichtbaar gemaakt. Een hond reageert altijd eerlijk, direct en zonder oordeel op de gedragingen en vaak onbewuste signalen die de deelnemer uitzendt.

7

Honden reageren op de intenties van de deelnemer (de binnenkant) en niet op wat de deelnemer graag zou willen uitstralen (de buitenkant). Mensen realiseren zich vaak niet wat voor signalen zij onbewust uitstralen en wat voor effect dit heeft om de mensen om hen heen. Honden pikken deze signalen feilloos op en maken met hun eigen gedrag het effect direct zichtbaar voor de deelnemers, wat leidt tot bewustwording van voorheen onbewust gedrag. Hierdoor laat een hond glashelder zien waar talenten en ontwikkelpunten liggen. De hond fungeert als je eigen persoonlijke coach, de professionele hondencoach maakt voor jullie de vertaalslag naar de vooraf besproken doelen.

Het werken met de honden zal bij velen een lach op het gezicht toveren. Dit maakt de workshop niet alleen effectief maar ook ontzettend leuk. Het speelse gedrag van de honden zorgt ervoor dat deelnemers snel zichzelf zijn in de training. "Net doen alsof" heeft geen zin, honden oordelen niet, zijn oprecht, eerlijk en zeer nieuwsgierig. Dit opent deuren naar een krachtige, authentieke leerervaring, doordat deelnemers gespiegeld worden in wie ze werkelijk zijn en waar hun ware kwaliteiten liggen.

Een hondenroedel is een krachtige metafoor op het gebied van samenwerken in een team. De honden weerspiegelen de verschillende rollen: herken je de krachtige leider, de macho, de ja-maarder of de goedgezak? Tijdens de workshop wordt de roedel regelmatig als voorbeeld genomen om communicatie- en leidingvraagstukken onder de loep te nemen die zich voordoen binnen een team.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Er wordt gewerkt met een kleine groep honden, elk met hun eigen persoonlijkheid, rol en achtergrond. Tijdens de oefeningen ervaren de deelnemers de invloed van hun gedrag op de hond. De coaches maken hierbij de vertaalslag naar situaties die dagelijks op de werkvloer kunnen plaatsvinden. Samen met de hond ga je voor een blijvende leerervaring waarbij plezier en diepgang hand in hand gaan.

Er wordt gebruik gemaakt van speciaal opgeleide honden die dienen als spiegel van ons menselijk gedrag en communicatie. De coaches zijn professioneel opgeleid en gespecialiseerd om voor jullie de vertaalslag te maken naar het dagelijks leven op de werkvloer. De inhoud van het programma wordt aangepast aan jullie wensen en doelstellingen.

8

**Tijdsduur:** 1,5 uur

**Kosten:** Starttarief € 395,00 + € 69,50 per persoon.

Het programma kan naar wens verder worden uitgebreid tot een dagdeeltraining of meerdere dagdelen. Bij meer dan 1,5 uur toeslag € 125,- per uur per coach. Deze kosten zijn inclusief telefonisch intakegesprek, benodigde materialen en professionele begeleiding, eventueel benodigde vergunningen en verzekering, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)



## Paarden mennen

*Mennen voor managers, een onvergetelijk evenement!*

Een tweespan paarden of meerdere aanspanningen worden onder leiding van topkoetsiers ingezet als waardevol reflectie- en teambuildinginstrument. Het span paarden fungeert daarbij als spiegel en indicator van het innerlijk van elke deelnemer en de kwaliteit van de samenwerking van het team. Door de spontane interactie met de koetsiers en de paarden in de natuur komt men op speelse wijze tot nieuwe inzichten over zichzelf en het team. Door zelf de paarden te mennen leert men zichzelf kennen. Onbewust wordt bewust. Onuitgesproken wordt uitgesproken. Het nuttige en aangename worden op een onvergetelijke wijze verenigd. Het programma bestaat uit verschillende onderdelen:

9

### De Cross Country

Er wordt begonnen met een avontuurlijke rit door bossen en natuurgebieden rondom de locatie van jullie keuze. De tocht gaat grotendeels over onverharde wegen. Kuilen, plassen en modderpaden accentueren het ongedwongen karakter van de rit. De deelnemers, die in verschillende teams zijn verdeeld, krijgen zelf de teugels in handen van een tweespan volbloed wedstrijdpaarden. Onder begeleiding van de topkoetsier worden de beginselen van het paardenmennen bijgebracht.

### De Vaardigheidsproeven

Op een open plek in het bos of veld wordt een wedstrijdparcours opgebouwd. Onder leiding van de wedstrijdleader ga je eerst te voet het parcours verkennen en krijg je uitleg over de belangrijkste vaardigheden. Dan is het grote moment aangebroken: de wedstrijd kan beginnen. Iedereen krijgt zelf de leidsels in handen en zal zo snel mogelijk zijn of haar span paarden door het parcours moeten mennen. Wie van de teams behaalt die felbegeerde eerste plaats? Onze wedstrijdleader zorgt ervoor dat het parcours intact blijft, noteert de strafpunten en zorgt voor een correcte tijdswaarneming. Na afloop van de wedstrijd gaan de deelnemers met de koetsen terug naar de locatie.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Er wordt uitsluitend gewerkt met koetsiers uit de nationale en internationale top tweespan- of vierspan mannen. Er zijn zelfs wereldkampioenen bij. Zowel de paarden als de materialen zijn van hoge klasse. De paarden worden dagelijks getraind om dit topniveau te bereiken en jullie veiligheid te waarborgen. Desgewenst kan bovenstaand programma uitgebreid worden met een spreekstalmeester, welke de rijke geschiedenis van de paarden en koetsiers met humor toelicht.

Bovenstaand programma kan tevens ingezet worden als trainingsinstrument bij leiderschapstrainingen, teambuilding- of communicatietrainingen. De processen welke binnen een team of afdeling spelen kunnen aan de hand van het programma in beweging komen. Wij kunnen zorg dragen voor een ervaren managementcoach om deze processen in goede banen te leiden. Deze managementcoach is gespecialiseerd om de met de paarden opgedane inzichten te vertalen naar de praktijk van alledag.

**Tijdsduur:** 3 uur

**Kosten:** Starttarief € 1295,- voor de eerste 8 personen, daarna € 250,00 per persoon. Bij meer dan 15 personen vervalt het starttarief. Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, eventueel benodigde vergunningen, verzekering en voorbereiding, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Teambuilding met Roofvogels

*Een vernieuwende workshop: spannend, uitdagend en grensverleggend*

Een spannend spel met roofvogels, speciaal opgezet voor de zakelijke markt in samenwerking met een aantal topvalkeniers uit Nederland. Tijdens het programma komen de onderdelen communicatie, samenwerken, leiding geven, creativiteit, inventiviteit en inschattingsvermogen aan de orde.

Het programma begint met een introductie door de valkeniers, waarbij een aantal veiligheidsaspecten aan bod komen. Vervolgens kiest iedereen een vogel uit die bij hem of haar past en houdt deze op de hand. Het verschil tussen de mensen binnen het team wordt hierbij duidelijk: waarom kiest de één voor een grote, gevaarlijk uitzierende arend en kiest de ander voor een lieflijk sneeuwuiltje? Komen de karakters van de vogels overeen met het uiterlijk? Na deze boeiende kennismaking met zowel de valkeniers als de vogels, begint het spel welke bestaat uit twee onderdelen:

### Communicatie & Samenwerking

In verschillende groepen wordt de deelnemers de beginselen van het valkenieren bijgebracht. Nadat een ieder zijn eigen vogel toebedeeld heeft gekregen en er twee of meerdere groepen zijn gevormd, wordt per groep een communicator gekozen. De valkenier geeft de communicator instructies als hoe een vogel te vliegen, hoe de valkeniersknoop te maken, hoe de vogel op de arm moet worden gehouden en hoe de mensen opgesteld moeten worden. De communicator legt vervolgens zijn of haar groep uit hoe te handelen. Afhankelijk van de wijze waarop gecommuniceerd en samengewerkt wordt, zullen de deelnemers vervolgens meer of minder succesvol de roofvogels naar elkaar toe laten vliegen.

### Leiderschap & Communicatie

De groep wordt wederom in twee of meer kleinere groepen verdeeld. Per groep wordt een leider aangewezen. Deze leider creëert zijn eigen bos door middel van het opstellen van zijn of haar groepsleden. Vervolgens laat de leider de roofvogel door het bos van mensen vliegen, dus rakelings langs de mensen heen. Hierbij wordt duidelijk op welke wijze in het eerste gedeelte gecommuniceerd is. Daarnaast laat dit onderdeel zien hoeveel vertrouwen de groep in hun leider heeft. Staan de deelnemers het toe dat een roofvogel tussen hun benen door vliegt of kiezen ze voor veiligheid? Gaan ze met de massa mee of blijven ze autonoom in hun gedrag? Hoe overtuigend is de leider?



*'n Oase op de Grebbeberg*

Lukt het de leider om eventuele weerstand bij mensen weg te nemen? Vertrouwen de mensen nog steeds op hun leider wanneer een roofvogel met een spanwijdte van 1.50 meter tussen 2 mensen door moet vliegen die neus aan neus staan? Er kunnen meerdere mensen aan bod komen om als leider te fungeren en het bos kan in vele variaties opgesteld worden. Het spel nodigt uit om, op een speelse manier, persoonlijke grenzen te verleggen. Het programma wordt afgesloten met een valk welke op de loer gevlogen wordt door één van de valkeniers. Deze teambuilding wordt uitgevoerd door een team valkeniers met behulp van minimaal 10 à 12 verschillende roofvogels. Hierdoor garanderen wij dat alle deelnemers ruim voldoende tijd krijgen om met de vogels te werken.

**Tijdsduur:** 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 895,- voor de eerste 8 personen, daarna € 20,00 per persoon. Bij meer dan 75 personen vervalt het starttarief. **Verkorte versie:** Starttarief € 795,- geen extra kosten p.p. (Interactieve Roofvogeldemonstratie, ca. 1 uur).

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, eventueel benodigde vergunningen en verzekering, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Outdoor Cooking

*Buiten koken met verse ingrediënten uit de natuur, een teamversterkende ervaring*

Outdoor koken is een bijzondere teamervaring. Met een kampvuur, minimale instructie en (h)eerlijke ingrediënten maak je samen met je team zelf een driesterrenmaaltijd klaar. In de nabijheid van ons hotel gaan jullie heerlijk in de buitenlucht aan de slag. Niet zonder spanning, want het avondeten staat op het spel.

Het outdoor koken kan worden ingezet als communicatietraining, waarbij het koken als metafoor voor de samenwerking staat. Hoe verdeel je de taken, wie neemt de leiding, welke prioriteiten worden er gesteld? Hoe ga je om met succes en tegenslagen? Tijdens het koken worden groepsprocessen, teamdynamiek en gedrag zichtbaar gemaakt.

Elementen die centraal staat tijdens het programma zijn authenticiteit, passie en duurzaamheid. De culinaire invulling van het programma bestaat uit duurzame en biologische (streek)producten. Er moet worden gezocht naar eetbare producten uit de natuur, de verse vis moet klaargemaakt worden en je gaat koken op het door jullie zelf gestookte vuur. Uiteraard onder deskundige begeleiding, maar altijd met de nodige ruimte voor de mens en de relatie binnen het team. Je zult merken dat je tot verrassende inzichten komt, aangewakkerd door jullie eigen vuur. Het samen koken is een teamversterkende ervaring, waar ongetwijfeld nog lang over nagepraat zal worden. Omdat er tijdens het samen koken automatisch een verbinding ontstaat tussen de deelnemers, is het programma zeer geschikt voor netwerkdagen en teamuitjes. Daarnaast is het outdoor koken ook in te zetten als onderdeel van een training gericht op leiderschap, samenwerking en communicatie.

Het programma van Outdoor Cooking duurt tussen de 3 en 4 uur. Het programma is uitstekend te combineren met de workshop Superfood plukken, proeven en bereiden.



*'n Oase op de Grebbeberg*



**Tijdsduur:** 3 tot 4 uur

**Kosten:** Starttarief € 895,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 69,00 per persoon. Bij meer dan 40 personen vervalt het starttarief. Het Outdoor Cooking is ook uit te voeren als lunch (ca. 3 uur). De kosten hiervoor bedragen: Starttarief € 895,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 35,00 per persoon. Bovenstaand programma zal dan in een aangepaste versie worden uitgevoerd.

In overleg kan er een menu samengesteld worden. Het Outdoor Cooking is ook uit te breiden tot een programma van 2 dagdelen, inclusief natuurwandeling, sporenkunde, jacht en bereiding. Toeslag: € 40,-- per persoon. Bovenstaande kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, Instructie, ingrediënten en een professionele kok, exclusief BTW, reiskosten, locatiehuur en dranken.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Spelen met Energie

*Een vernieuwende, eigentijdse workshop voor bedrijven en teams die wel wat extra energie kunnen gebruiken*

### Energie opladen en vasthouden

De dag bruisend van energie beginnen en aan het eind van de werkdag net zo veel energie over hebben, is nog niet altijd zo gemakkelijk. Wie kent het immers niet: de druk om te moeten presteren, een overvolle mailbox, de waan van de dag, reorganisaties of collega's die je energie lijken weg te zuigen? In deze workshop 'Spelen met Energie' leer je hoe je dagelijks jouw energie weer kunt opladen en hoe je kunt voorkomen dat je jouw energie weggeeft.

15

### Energie voor jezelf en je team

In anderhalf uur ga je op een lichte manier ervaren wat voor invloed anderen hebben op jouw energie en hoe je je eigen energieveld schoon en sterk kunt houden. Hoe voorkom je dat je jouw energie weggeeft en dat je uitgeput raakt van de energie van anderen? Je leert hoe je stress kunt vermijden, in je kracht kunt gaan staan en jezelf weer kunt opladen. Je speelt met de kracht van gedachten en intenties. Ook is er ruimte voor persoonlijke vragen over energiebeheer.

### Niet zweverig, wel krachtig

De workshop bestaat uit verschillende ervaringsgerichte oefeningen en een aantal geleide meditaties. Door zowel individuele als groepsoefeningen ontdek je niet alleen dat je meer kunt dan je dacht, maar vergroot je ook het vertrouwen in jezelf en je collega's. Iedereen is na afloop gegarandeerd weer in balans en vol energie.

De workshop wordt gegeven door een geaccrediteerd energetisch therapeut met meer dan 20 jaar ervaring als marineofficier en manager in het bedrijfsleven. Zijn no-nonsense aanpak zorgt voor een blijvend energiek resultaat!



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Energieke teambuilding voor bedrijven

De workshop duurt 1½ uur, maar kan desgewenst worden uitgebreid tot een dag(deel). De inhoud kan worden afgestemd op het thema van de dag en/of de visie van het bedrijf.

## Combinatie met de workshop "Pijl Breken"

Deze energieworkshop kan uitermate goed gecombineerd worden met een workshop "Pijl Breken". Dit combinatieprogramma duurt 1 dagdeel (ca. 3 uur) en is mogelijk voor zowel kleine als grote groepen. Pijl breken is een unieke beleving waarbij deelnemers ver voorbij hun grenzen gaan. De techniek stamt uit de oudheid waarbij een pijl door de combinatie van concentratie en het daardoor ontwikkelen van kracht op de keel van de deelnemer wordt gebroken. De eigen kracht blijkt groter dan de kracht van het hout. Tijdens de oefeningen kunnen de deelnemers duidelijkheid krijgen over het omgaan met weerstanden en belemmeringen. Een indrukwekkende manier om ongekende mogelijkheden in jezelf te ontdekken. De deelnemer neemt de pijl mee als reminder aan deze innerlijke krachtsexplosie.

**Tijdsduur:** 1,5 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 15,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Tai Chi

*Een workshop die ontspant, verbindt en beweegt*

Tai Chi wordt ook wel de sleutel tot geluk genoemd. Het is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst die haar oorsprong vindt in de Chinese vechtsport. Vele miljoenen mensen beoefenen Tai Chi, 's morgens vroeg in parken, op straat en natuurlijk thuis. Tai Chi is een vorm van bewegen met als doel de gezondheid van lichaam en geest te bevorderen. Het is een goed medicijn tegen stress, bevordert de innerlijke rust en laat de energiebanen weer vrij stromen.

17

Deze workshop is speciaal samengesteld voor de zakelijke markt en is bijzonder geschikt als meetingbreak. Een no-nonsense benadering zorgt ervoor dat zelfs de grootste cynicus overstag gaat en kan ervaren dat Tai Chi werkelijk rust brengt, voor balans zorgt en mensen verbindt met elkaar. Daarnaast is er ruimte voor humor en veel aandacht voor een dynamische interactie in de groep.

De workshop begint met een kleine warming up: spieren en gewrichten worden in beweging gebracht en soepel gemaakt na een lange zit aan de vergadertafel. Daarna volgt een korte uitleg over de basisprincipes van Tai Chi, welke vervolgens direct in de praktijk gebracht worden. Er worden een aantal Tai Chi vormen beoefend die snel en makkelijk aan te leren zijn. Deze Tai Chi oefeningen brengen lichaam en geest in balans en geven direct energie om de meeting met een frisse geest en verhoogde creativiteit te kunnen vervolgen. De workshop wordt afgesloten met een aantal korte, maar zeer krachtige ademhalingsoefeningen die de hersens fit maken en rijkelijk van zuurstof voorzien.

De workshop duurt ca. 1 uur en kan zowel binnen als buiten uitgevoerd worden.

*"Tai Chi heeft een bewezen positieve invloed op de gezondheid!"*

(bron: Algemeen Dagblad, 19 maart 2011)

**Tijdsduur:** 1 uur

**Kosten:** Starttarief € 395,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 15,00 per persoon. Bij meer dan 75 personen vervalt het starttarief. Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Spelen met vuur

*Back to basic met de elementen hout en vuur*

Een unieke teambuildingactiviteit waarbij de elementen hout en vuur centraal staan.

Het doel van deze workshop is om de deelnemers in een ontspannen setting op een spannende en uitdagende manier kennis te laten maken met elkaar, samen plezier te hebben en de onderlinge samenwerking te bevorderen. Lekker buiten in de natuur, in een relaxte sfeer gaan de deelnemers aan de slag met de basis van de overlevingstechniek: vuur.

18

De workshop start met een korte instructie over de technieken en de te gebruiken materialen. De groep wordt verdeeld in meerdere kleine groepjes, die allen hun eigen opdracht krijgen. Er zal hout verzameld moeten worden, dit moet worden gehakt en er moet worden nagedacht over de vuuropbouw. Daarna gaan de deelnemers aan de slag met vuurstenen en/of een vuurboog om het vuur op primitieve wijze te ontsteken.

Welke groep heeft als eerste het vuur brandend? Het competitie-element geeft deze workshop een extra dimensie. Nadat alle vuurtjes branden en iedereen zich lekker gewarmd heeft, kan de bijeenkomst naar keuze buiten of binnen voortgezet worden.

De workshop wordt begeleid door (een) ervaren en enthousiaste bushcraftinstructeur(s), gespecialiseerd in instructie van overlevingstechnieken en natuurbeleving voor bedrijven. Door middel van deze spannende uitdaging willen zij mensen op een duurzame manier verbinden met de natuur en met elkaar.

**Tijdsduur:** 1,5 tot 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 25,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, exclusief BTW en reiskosten. Zie ook de algemene voorwaarden achterin deze brochure.

Het is mogelijk deze workshop uit te breiden met diverse andere survival-technieken, zoals bijvoorbeeld het zoeken en bereiden van voedsel uit de natuur, primitief koken op houtvuur, je eigen houten bestek maken, oriëntatie zonder hulpmiddelen, natuurlijke schuilhut bouwen etc.



*'n Oase op de Grebbeberg*



## Outdoor Teambuilding

### *Brug of Katapult Bouwen*

Door beweging mensen stil te zetten en naar zichzelf te laten kijken is onze uitdaging. Buitensport-activiteiten worden als middel ingezet om ervaringsgericht te leren, waarbij reflectiemomenten gebruikt worden om de deelnemers inzicht te geven in hun eigen rol in het interactieproces met anderen. Onderstaande teambuildingactiviteit is een dynamisch en krachtig middel om een stuk bewustzijn en persoonlijke effectiviteit te stimuleren.

19

### Katapult bouwen

De groep wordt verdeeld in twee teams: beide teams gaan aan de hand van een voorbeeld een enorme, robuuste katapult bouwen. Na een korte instructie gaan de deelnemers aan de slag met stevige palen en touwen. De instructeur zal hier en daar wat tips geven en bijsturen, maar het doel is om zelf te bedenken hoe een solide constructie kan worden gemaakt. Communicatie en samenwerking is hierbij erg belangrijk; alleen door goed met je team te overleggen kan de katapult gebouwd worden. Het competitie-element maakt deze activiteit extra spannend: welk team heeft de katapult als eerste af en kan het andere team gaan bestoken met waterbommen?

### Brug bouwen

In plaats van een Katapult is het ook mogelijk te kiezen voor het bouwen van een brug. In dit programma werk je ook in twee teams, het verschil is echter dat je samen aan één brug bouwt. Met stevige palen en touwen bouwt ieder team de helft van een brug. Overleggen mag, maar let op: beide teams mogen alleen aan hun kant van het "water" blijven. Wat gebeurt er als twee teams een compleet ander idee hebben over het bouwen van de brug? En hoe wordt de brug zo gebouwd dat het mogelijk is om op een veilige manier de oversteek te maken, voor beide teams? Het lijkt makkelijker dan het is... Het doel is om alle deelnemers één voor één over de brug te laten lopen. Als dit lukt heb je samen met je team een prestatie geleverd om trots op te zijn!



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Ontspannen teambuilding

Bovenstaande activiteiten dagen je uit om samen met je team splendorwijs te leren. De thema's samenwerken, communicatie, teamontwikkeling, leiderschap, besluitvorming en kennismaking zitten op een leuke, ontspannen manier verstoppt in het programma. De activiteiten worden begeleid door professionele instructeurs die tijdens het programma de deelnemers van feedback voorzien. Veiligheid staat bij beide programma's voorop: er wordt alleen met de katapult geschoten of over de brug heengelopen wanneer de constructies stevig genoeg zijn.

Het Katapult of Brug Bouwen is desgewenst uit te breiden met het Blind Boogschieten of een andere activiteit naar keuze.

20

**Tijdsduur:** 1,5 tot 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 25,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen, professionele begeleiding en verzekeringen, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Tarot

Tarot is een spel met 78 archetypische symboolkaarten. De tarot wordt al eeuwen gebruikt om de toekomst te voorspellen. De set is opgebouwd uit 22 Grote Arcana kaarten en 56 Kleine Arcana kaarten. Er zit een logische en psychologische opbouw in de kaarten. De Grote Arcana beschrijft het psychologische proces waar elk mens doorheen gaat in zijn of haar persoonlijke ontwikkeling tijdens het leven.

De Kleine Arcana beschrijft de dagelijkse thema's die men tegenkomt in het leven.

Net zoals in het gewone kaartspel, bestaan de Kleine Arcana kaarten uit 4 kleuren kaarten, te weten de Staven die staan voor de intuïtie, levenswil of levensenergie (het element Vuur), de Zwaarden, deze staan voor denken en communiceren (het element Lucht), de Bokalen of Bekers, deze staan voor onze gevoelswereld en emoties (het element Water) en de Pentakels of Pentagrammen, deze staan voor onze vermogens om aards, doelgericht en resultaatgericht te werken (het element Aarde).

## Tarot en psychologische ontwikkeling

De tarot wordt veel gebruikt om inzicht te krijgen waar iemand staat in zijn persoonlijke ontwikkeling. Het weerspiegelt de thema's die bewust of onbewust spelen en het geeft inzichten hoe met bepaalde thema's om te gaan. Het doel is om iemand zelfbewust te maken, handvaten te geven en te helpen bij zelfontwikkeling en het maken van de juiste keuzes.

## Tarot voor bedrijven

Spiritualiteit is in. In de huidige tijd gaan we steeds vaker op zoek naar een achterliggende boodschap, naar dingen die je misschien niet direct begrijpt, maar later toch belangrijk blijken te zijn in het leven. Ook op de werkvloer, binnen je team of afdeling blijkt dat gebeurtenissen vaak niet voor niets zijn. Benieuwd naar het spirituele, de achterliggende betekenis, maar mag het niet te zweverig worden? Dan biedt deze workshop jullie een bijzondere boodschap. Leer je collega's op een andere manier kennen en kijk eens met andere ogen naar je team of leidinggevende. Niet te zweverig, maar gewoon leuk met een betekenis.



*'n Oase op de Grebbeberg*

De workshop "Tarot" is een bijzondere manier om collega's dichter tot elkaar te brengen. Tijdens de workshop wordt een uitdagend spel gespeeld met tarotkaarten, waarbij je heldere feedback krijgt van een professionele tarotiste. De diepere betekenis van de kaarten worden prijsgegeven, vaak met een verrassende uitkomst. Een workshop die collega's uitdaagt om gedachten en gevoelens uit te spreken en met begrip en respect naar elkaar te kijken. De vruchten van deze workshop zal je na afloop plukken op de werkvloer!

De duur van de workshop kan variëren van een uur tot een dagdeel, afhankelijk van het aantal personen en jullie wensen. De thema's kunnen vooraf besproken worden, maar kunnen ook op het moment zelf nog aangegeven of gewijzigd worden. Tarot is een zeer bruikbaar instrument binnen bedrijven bij bedrijfsprocessen, veranderingen, als managementinstrument, bij ziekte en/of re-integratie, persoonlijke groei en ontwikkeling en bewustwordingsprocessen. Vooropgesteld dat tarot op de juiste wijze en door de juiste mensen wordt toegepast, kan het een snel en effectief hulpmiddel zijn binnen het bedrijf en teams. Naast Tarot kan ook astrologie ingezet worden ter ondersteuning van het proces.

Bovenstaande workshop Tarot kan tevens uitstekend ingezet worden als inspirerende vergaderbreak of bedrijfsuitje. De workshop wordt standaard aangevuld met Astrologie en/of Numerologie.

**Tijdsduur :** 1,5 tot 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 15,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, exclusief BTW en reiskosten. Zie ook de algemene voorwaarden achterin deze brochure.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Schermen

*Eén voor allen, allen voor één!*

Schermen is een bijzondere ervaring, leuk om te doen, maar ook prima in te zetten als trainingsinstrument voor je organisatie. Onder begeleiding van ervaren professionals maak je kennis met alle facetten van de schermsport. De workshop begint met een korte introductie waarin wordt verteld over de geschiedenis van het schermen. Nadat de deelnemers hebben kennism gemaakt met de Floret, Degen en Sabel, wordt iedereen uitgenodigd om de beginselen van het schermen te ervaren. Voetenwerk, de stelling (engarde!), stap voorwaarts, stap achterwaarts en uitval. Dit zal op ludieke wijze worden aangeleerd, waarbij er veel interactie is. Vervolgens krijgen alle deelnemers een persoonlijke uitrusting: vest, masker, handschoen en sabel. Daarna worden een aantal aanvallen en weringen aangeleerd. Het tweede deel van de workshop bestaat uit het duelleren, dat zowel individueel als in teamverband wordt uitgevoerd. Hierbij worden de etiquette-regels van het groeten en bedanken niet vergeten. De workshop wordt afgesloten met een Grande Finale, waarbij de winnaar de ere-titel Koning of Koningin van het schermen krijgt. Eén voor allen, allen voor één!

Tijdens de workshop kan het accent op een bepaald thema gelegd worden. De benodigde concentratie en het masker zorgen ervoor dat eventuele andere maskers afgezet worden. Een goed moment voor trainers om de individuele deelnemers en het team als geheel te observeren.

- *Vervolg zie volgende pagina* -



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)



## Thema's die in de workshop verwerkt kunnen worden

- ✓ Respect
- ✓ Leiden of laten leiden
- ✓ Omgaan met weerstand
- ✓ Persoonlijke effectiviteit in onderhandelen
- ✓ Omgaan met druk
- ✓ Teambuilding

Wij werken uitsluitend met gekwalificeerde instructeurs en materialen die aan de hoogste kwaliteitseisen voldoen.

**Tijdsduur:** 1,5 tot 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 25,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen, professionele begeleiding, op- en afbouw en verzekeringen, exclusief BTW en reiskoste



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Superfood plukken, proeven en bereiden

*Culinair genieten van al het goede uit onze eigen Hollandse natuur*

### Superfood tussen de stoeptegels

Superfoods, wie kent ze niet? Gojibessen, hennepzaad, chiazaden, al deze producten zijn tegenwoordig ook in Nederlandse winkels te vinden. Maar wist je dat er heel veel superfood in onze eigen, oer-Hollandse natuur te vinden is? In het bos, langs de weg of gewoon tussen de stoeptegels... Na deze workshop zal je met een andere blik de natuur om je heen bekijken.

25

### Proef de natuur

Vanuit een locatie naar keuze wordt je meegenomen de natuur in. Tijdens een bijzondere wandeling maak je kennis met de bloemen en planten om je heen. Je leert minimaal 15 soorten eetbare planten te onderscheiden en herkennen. Dit zijn gewone huis-tuin-en-keukenplanten die ook in je eigen thuisomgeving terug te vinden zijn. Je krijgt informatie over de risico's, voordelen en kracht van het Nederlandse superfood. Met zorg worden bladeren, bloemen, zaden en wortels geplukt van wilde planten direct uit de natuur. Je ruikt, voelt, proeft en beleeft de natuur op een geheel nieuwe, verrassende wijze.

### Culinair feestje

Bij terugkeer op de locatie wordt ter plekke van de geplukte ingrediënten een heerlijke pesto gemaakt. Afhankelijk van de groepsgrootte en de oogst zullen er verschillende varianten gemaakt worden. De geplukte bloemen worden door de deelnemers verwerkt in een zalige bloemetjesboter. Ter afsluiting van de workshop worden de pesto en bloemenboter geserveerd met stokbrood en/of toastjes.

### Eet je sterk en gezond

Wanneer je deze workshop voorafgaand aan een lunch of diner organiseert, worden er meerdere ingrediënten geplukt. Deze worden, inclusief uitleg, overhandigd aan de kok op de locatie, die het zal gebruiken in de te serveren lunch of diner. Je geniet vervolgens van een maaltijd boordevol kracht, voedingsstoffen en heilzame eigenschappen



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Een workshop vol superfood voor lichaam en geest!

De workshop duurt ca. 1½ uur en kan naar wens verkort of uitgebreid worden. Deze workshop is uitstekend te combineren met een workshop Outdoor Cooking of één van onze andere activiteiten.

**Tijdsduur:** 1,5 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 20,00 per persoon. Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en begeleiding, exclusief BTW en reiskosten.

26



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Percussieworkshop “maatje meer”

*Trommel iedereen maar op voor dit muzikale intermezzo!*

Tijdens een intensieve mentale trainingsdag is een energizer uitermate geschikt om de deelnemers te vitaliseren. Drummen brengt de hersenhelften in balans en zorgt voor een ontlading van spanning en vermoeidheid. Het doel is dan ook om in een korte tijd op een laagdrempelige wijze een swingend ritme te spelen en de touwen even te laten vieren. Deze workshop is niet te vergelijken met een "standaard" percussieworkshop. Hier krijg je "een maatje meer". De percussionist neemt je mee zijn wereld in vol percussie, zang, dans en groepsdynamiek. Met z'n allen wordt ter plekke geïmproviseerd en gecreëerd met een ultiem, swingend groepsgevoel als eindresultaat.

27

### De workshop

De percussionist vertelt kort iets over de oorsprong en het gebruik van de instrumenten. Met een aantal eenvoudige technieken worden djembe's en klein percussie-instrumenten bespeeld. Zang en beweging versterken de groepsdynamiek en al snel bruist het van de energie! Dansen op traditionele Afrikaanse ritmes, het bespelen van prachtige exotische slaginstrumenten en muziek maken met je eigen lichaam. Je zult versteld staan van je eigen mogelijkheden en hetgeen in korte tijd bereikt wordt. Na afloop is de geest weer helder en is men ontvankelijker en productiever. Vol nieuwe energie, enthousiasme en inspiratie ben je klaar voor het vervolg van de bijeenkomst.

### Een energieke start

Deze workshop is ook uitermate geschikt als verrassende en energieke start van je bijeenkomst. Onder begeleiding van de percussionist wordt op inspirerende wijze samengewerkt en komen de deelnemers los van het dagelijks ritme. Met een nieuwe, open blik en een groot gevoel van verbondenheid binnen de groep kan de bijeenkomst beginnen.

**Tijdsduur:** 1 tot 1,5 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 17,50 per persoon.

Bij meer dan 75 personen vervalt het starttarief. Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Blind Boogschieten

*Een anders dan anders outdoor teambuildingactiviteit*

Door beweging mensen stil te zetten en naar zichzelf te laten kijken is onze uitdaging. Buitensportactiviteiten worden als middel ingezet om ervaringsgericht te leren, waarbij reflectiemomenten gebruikt worden om de deelnemers inzicht te geven in hun eigen rol in het interactieproces met anderen. Onderstaande teambuildingactiviteit is een dynamisch en krachtig middel om een stuk bewustzijn en persoonlijke effectiviteit te stimuleren.

28

### Blind Boogschieten, een avontuur!

Boogschieten heb je vast weleens gedaan, maar blind boogschieten is uniek! Samen boogschieten waarbij de één geblinddoekt is en de ander begeleidt. Hoe geef je informatie aan iemand die wel weet dat er een doel is maar hem niet kan zien? Wat filter je aan informatie die je krijgt en hoe zet je dit om in een handeling? Welke begeleidingsstijl zet je in en hoe wordt dat ervaren door de ander? Samen op avontuur, geef je over!

### De workshop

Na een welkomstwoord, het doornemen van de veiligheidsmaatregelen en een korte schietinstructie start het programma. Er wordt geschoten met een recurveboog, deze boog heeft de kenmerken van de vroegere jachtboog. Er wordt op relatief korte afstand geschoten, technisch maar zeker ook competitief! Je zult merken dat je snel progressie boekt en dat het schieten met de recurveboog erg bijzonder is. Het competitie-element maakt deze workshop extra spannend!

Thema's die aan deze activiteit kunnen worden gekoppeld zijn vertrouwen/veiligheid, samenwerken, communicatie, teamontwikkeling en kennismaking. Bij minder goed weer worden een aantal luifels geplaatst, zodat de schietplaatsen altijd droog zijn. Achter de opstelling met de blazoenen wordt een goedgekeurd veiligheidsnet opgehangen.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)



## Ervaar de kracht van een kruisboog...

Wil je er helemaal een unieke en spannende ervaring van maken, kies dan voor een kruisboog! Kruisboogschieten is vrij nieuw in Nederland en verschilt wezenlijk van het schieten met een handboog. Oorspronkelijk was de kruisboog een jachtwapen, later werd ze ook gebruikt als oorlogswapen. Een kruisboog schiet bijvoorbeeld dwars door een schutting heen, terwijl pijlen uit een handboog hierop afkaatsen. Dit maakt de kruisboog een stuk gevaarlijker en vereist een workshop kruisboogschieten andere veiligheidsinstructies en begeleiding dan een workshop handboogschieten.

29

## Extra spannend dus!

Wat is het verschil tussen een handboog en een kruisboog?

Een handboog is eigenlijk een combinatie van een speer en een katapult. Door de handboog te gebruiken kunnen de twee functies van kracht zetten en mikken los van elkaar worden uitgeoefend. Bij de kruisboog gebeurt het spannen niet door boog en koord uit elkaar te trekken, maar door het laadplaatje achteruit te trekken op een centrale as, de stam van de kruisboog. Dit gebeurt vaak mechanisch, waardoor de kracht die hierdoor ontwikkelt kan worden, veel sterker is dan bij een handboog. De enorme kracht en snelheid van de kruisbogen geeft deze workshop een extra dimensie. Je dient van tevoren aan te geven of je een workshop blind handboogschieten of kruisboogschieten wilt.

**Tijdsduur:** 1,5 tot 2 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 25,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen, professionele begeleiding en verzekeringen, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Een nacht in het bos...

*Voor teams die alles al een keer gedaan hebben...*

Heb je alles al eens gedaan met je team? Of wil je een uitgebreid overleg plannen, maar heb je geen tijd voor een meeting buiten de deur? Of geen geld voor een uitgebreide training of teambuilding? En wil je toch op een bijzondere en onvergetelijke manier investeren in je team? Kies dan voor deze inspirerende nacht in het bos!

30

## Een unieke teamervaring: samen slapen onder de sterren!

Na kantoortijd om ongeveer 17.00 uur worden jij en je collega's verwacht op zelfgekozen locatie ergens in een natuurgebied in Nederland. We gaan op pad om samen een nachtje in de natuur door te brengen. Back to basic met een zeiltje, een matje en je eigen slaapzak. Nadat we een plek gevonden hebben, gaan we op zoek naar ons avondeten. Je zult verrast zijn door de hoeveelheid eten om je heen. Met respect voor de natuur oogsten we heerlijke, verse planten, kruiden, wortels, bloemen en zaden om een lekkere maaltijd van te maken. Daarna gaan we een vuur maken. Uiteraard zonder hulpmiddelen, maar met de middelen die de natuur ons biedt. Ook onze "slaapkamer" moet nog gebouwd worden. Met zeilen en takken maken we een afdak, waaronder we de nacht kunnen doorbrengen. En bij goed weer slapen we natuurlijk onder de sterrenhemel.

## Goede gesprekken bij het kampvuur

Samen rondom het vuur, genietend van een voedzame maaltijd, komen de verhalen los. Het is het moment voor reflectie, bezinning, begrip en echte communicatie. Vooraf kunnen thema's en doelen besproken worden, deze zullen tijdens het kampvuorgesprek aan de orde komen. Wees niet bang dat je het koud zult krijgen want we nemen grote zakken mee om in te zitten. In deze droge 'mini cocon' ben je beschermd tegen kou en nattigheid en kun je zelfs een frisse najaarsnacht in comfort doorbrengen.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Ontmoeten en ervaren

Deze nacht zal je je leven lang herinneren. Er wordt aandacht besteed aan de natuur om ons heen, eetbare planten, survivaltechnieken, maar het allerbelangrijkst is het doel van het samenzijn. Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats, waarbij de wensen van de opdrachtgever worden geïnventariseerd. Ontmoet elkaar echt tijdens het kampvuorgesprek. Ervaar de oorverdovende stilte van de nacht, om vervolgens bij het eerste ochtendgloren te worden gewekt door de vogels. Je zult ontdekken dat de overgang van dag naar nacht en van nacht naar dag het meest magische moment is die je kunt beleven. Na deze bijzondere nacht in het bos, ontbijten we ter plekke en laten de natuur weer achter alsof er niemand voor ons is geweest.

31

## Teambuilding en bezinning

Deze activiteit leent zich uitstekend voor teambuilding, reflectie, bezinning en communicatie. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om in het programma, zonder meerkosten, extra activiteiten op te nemen zoals een stiltewandeling, een (introductie tot) meditatie of een mini visionquest, waarbij de deelnemers een vooraf afgesproken tijd, bijvoorbeeld 1 á 1,5 uur in hun eentje in hun cocon doorbrengen om de stilte te ervaren, hun hoofd leeg te maken en een nacht onder de sterrenhemel optimaal te ervaren.

**Tijdsduur:** van 17.00 tot 10.00 uur de volgende ochtend, of naar eigen keuze

**Kosten:** Starttarief € 495,00 + € 75,00 per persoon (minimaal 8 personen). Deelnemers nemen zelf een slaapzak, slaapmatje en rugzak mee. Voorafgaand vindt een telefonisch intakegesprek plaats om wensen en doelstellingen met de opdrachtgever door te nemen. Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding gedurende de hele activiteit, een eenvoudige doch voedzame maaltijd en een ontbijt, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbebeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Circus workshop

*Het circus waar je samen met je collega's in de piste staat*

Een onvergetelijke workshop waarbij samenwerking centraal staat. In een paar uur tijd leer je verschillende trucs en kunsten en werk je toe naar een spetterende voorstelling, inclusief heuse glitterkleding en opzweepende muziek. Hét moment om aan je team de behaalde resultaten te laten zien. Door het intensieve samenwerken en de uitbundige lol wordt deze vergaderbreak een echte piekervaring. Spannend, maar vooral ook erg leuk.

32

## Samenwerken en grenzen verleggen

Deze workshop is speciaal samengesteld voor de zakelijke markt en wordt volledig op maat samengesteld, afgestemd op de doelstellingen van jullie bedrijf. Daarbij wordt rekening gehouden met specifieke wensen of omstandigheden. De doelen worden vooraf besproken. Beoogde resultaten kunnen zijn: beter inzicht krijgen in onderlinge verbanden, verbeteren van de samenwerking, beter inzicht in de wijze van communiceren, het teamgevoel versterken... De doelstellingen liggen er niet dik bovenop, maar zitten verscholen in het spel. Je leert iets heel bijzonders en laat nieuwe kanten van jezelf zien. Werken aan je presentatie en maximaal presteren onder de druk van de voorstelling. Kortom: individueel en gezamenlijk grenzen verleggen.

## Volledig programma

De deelnemers doen 1 uur tot 2 uur circusworkshops. Daarna gaan ze rond één van de eerder geleerde technieken een circusact voorbereiden. Als ze daarmee klaar zijn, is er een piste gemaakt met een mooi doek als entree, zodat aansluitend de voorstelling kan beginnen. Wij zorgen voor circuskleding voor de deelnemers en voor circusmuziek. De ene helft van de groep treedt op voor de andere helft, en omgekeerd. De deelnemers krijgen gerichte instructie en modderen dus niet op eigen houtje maar wat aan. Veiligheid staat voorop, en iedereen leert op zijn of haar eigen niveau nieuwe circustrucs (ook de gevorderden).



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Vergaderbreak

Een korter programma is ook mogelijk zonder afsluitende voorstelling; dan zijn de deelnemers gedurende 30 of 45 of 60 of 90 minuten bezig met het aanleren van een of meerdere circustechnieken. Ook hier veel afwisseling, samenwerking en plezier. Chinese bordjes is het leukste en meest vrijblijvende onderdeel, jongleren is verrassend en acrobatiek is ook confronterend.

## Iedereen kan meedoen

Lenig of sportief zijn is geen vereiste. Ook een hoge leeftijd of blessures vormen geen belemmering voor deelname aan het programma. Het instapniveau is laag, de activiteiten zijn uitdagend, moeilijk genoeg en zeker niet kinderachtig. Het aanbod is zó gevarieerd dat er voor iedereen een favoriete techniek bij zit. Tijdens de trucs en capriolen laten deelnemers hun vastgeroeste rolpatronen en groepscodeën even varen. Achteraf sta je ervan te kijken wat je allemaal hebt durven laten zien aan elkaar: technische hoogstandjes, theatrale acts, maar vooral iets van jezelf.

**Tijdsduur:** 1 tot 3 uur (naar wens in te vullen)

**Kosten:** Starttarief € 595,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 25,00 per persoon. Bij meer dan 60 personen vervalt het starttarief. Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen, kleding, een voorstelling, professionele begeleiding en verzekeringen, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*



## Coaching met paarden

*Kijk naar jezelf door de ogen van het paard...*

### Wat vertelt het paard over je eigen communicatie en gedrag?

Het paard reflecteert perfect het menselijk gedrag en kan op deze manier confronterend en direct behulpzaam zijn bij zelfonderzoek. Het coachen staat in wezen voor het op een invoelende wijze contact maken met een paard om zo uiteindelijk, op speelse wijze, de spiegel voorgehouden te krijgen. Het coachen met paarden haalt mensen en groepen uit hun werkroutine, uit hun normale systeem en zorgt ervoor dat mensen op bijzondere wijze met zichzelf en anderen in gesprek komen. Het programma vindt bij voorkeur buiten plaats, in de vrije natuur, in de nabijheid van ons hotel. Doel van het coachen met paarden is dat men, door de onge Kunststelde omgang met het paard en de spiegel die hen daarbij voorgehouden wordt, zichzelf beter leert kennen.

34

### De workshop

Tijdens de coaching komen de deelnemers één op één met een paard in contact. In hun ontmoeting ervaren ze communicatie in een wel zeer pure vorm. Het paard spiegelt het gedrag van de mens en de directe lessen daaruit zijn krachtig. Het is de bedoeling dat de betreffende manager of medewerker contact met het paard maakt, het paard op zijn of haar gemak stelt en uiteindelijk opdrachten geeft. Het paard reflecteert perfect het menselijk gedrag, deze reflectie wordt door de paardencoach vertaald naar bijvoorbeeld de leervraag van de individuele deelnemer of het team. Het paard kan op deze manier confronterend en direct behulpzaam zijn bij zelfonderzoek.

Paardencoaching is een boeiende metafoor als het om personal coaching, zelfmanagement, zelfkennis en zelfontwikkeling gaat. Om hierdoor uiteindelijk beter op het werk, in het team of op de afdeling te kunnen functioneren. Uiteraard krijgt iedereen die dit wil ervaren een uitvoerige coachende instructie van de professionele paardencoach en worden na afloop op een respectvolle wijze de bereikte resultaten geëvalueerd, met persoonlijke groei als ultiem doel.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)



Paardencoaching kan prima op een serieuze manier worden ingezet voor persoonlijke ontwikkelingstrajecten en teamdevelopment-processen en zorgt ervoor dat mensen op een essentieel niveau met zichzelf en met elkaar in gesprek komen. De paardencoaching wordt uitgevoerd door een ervaren trainer en/of coach welke naast de reguliere opleiding, een professionele opleiding tot paardencoach heeft gevolgd.

**Tijdsduur:** 1 tot 3 uur (naar wens in te vullen)

**Kosten:** Starttarief € 995,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 55,00 per persoon. Deze kosten zijn inclusief telefonisch intakegesprek, benodigde materialen, eventueel benodigde vergunningen en verzekering en professionele begeleiding door een ervaren paardencoach, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)

## Klankschalen en didgeridoo

*Een wereldreis in klank*

De hele groep wordt meegenomen op een muzikale ontdekkingsreis langs verschillende continenten. Tijdens het interactieve programma wordt kennisgemaakt met diverse traditionele instrumenten. De deelnemers gaan met elkaar en door elkaar de kracht van voelbare klanken ervaren. De workshop start met een klankconcert. Je luistert naar een diversiteit aan bijzondere instrumenten, waarna je vervolgens zelf aan de slag gaat.

36

### Klankschalen uit Azië

De klankspecialist start met een uitleg over de verschillende klankschalen en vertelt de basistechnieken voor het hanteren en bespelen van klankschalen. Tijdens een korte klankmeditatie kunnen alle deelnemers de vibrerende tonen van de klankschalen ervaren. Vervolgens gaan de deelnemers zelf aan het werk met de klankschalen en kan deze klankmassage bij elkaar uitgetoet worden. Door elkaar op deze bijzondere wijze te "masseren", ontstaat een sterk gevoel van saamhorigheid binnen de groep.

### Didgeridoo's uit Australië

De mysterieuze klanken van dit Australische blaasinstrument variëren van een hypnotiserende grondtoon tot diverse ritmes en natuurgeluiden. Door lucht in het instrument te blazen worden schitterende, voelbare klanken verkregen. Diverse basistechnieken, geluiden, ritmes en ademhalingstechnieken zullen worden behandeld. De ultieme uitdaging is natuurlijk of het lukt om de andere deelnemers de tonen te laten voelen.



*'n Oase op de Grebbeberg*

## Trommels uit Afrika

Stap voor stap worden de swingende ritmes uitgelegd, geoefend en samengevoegd tot een ritmisch geheel. Je beleeft de krachtige dynamiek van het samen drummen en het uiteindelijke resultaat is de beloning van jullie inspanningen: een bruisende, energieke groep deelnemers vol nieuwe inspiratie en energie!

Tijdens de workshop werk je met instrumenten waarvan je het bestaan misschien nooit geweten heeft. Deze instrumenten zijn veelal afkomstig van verre natuurvolkoren met hun bijbehorende gebruiken en rituelen. De klankspecialist vertelt er graag over. Al spelend, improviserend, ontdekkend en luisterend kom je op een geheel ander niveau nader tot elkaar.

Het doel van deze bijzondere groepsactiviteit is om de deelnemers op een ontspannen, boeiende en inspirerende wijze nader tot elkaar te laten komen. Door middel van een unieke beleving zal de onderlinge verbondenheid aan den lijve gevoeld en ervaren worden. Deze workshop kan bij goed weer ook buiten plaatsvinden. Muzikaliteit is absoluut geen vereiste, iedereen kan meedoen!

**Tijdsduur:** 1,5 uur

**Kosten:** Starttarief € 495,00 voor de eerste 8 personen, daarna € 25,00 per persoon.

Deze kosten zijn inclusief benodigde materialen en professionele begeleiding, exclusief BTW en reiskosten.



*'n Oase op de Grebbeberg*

Grebbeweg 103-105 ★ 3911 AV Rhenen ★ Tel. 0317-619003 ★ Fax 0317-617213

[www.paviljoen.nl](http://www.paviljoen.nl) ★ [info@paviljoen.nl](mailto:info@paviljoen.nl)