

Adem & Sharing Cirkel voor Mannen

Coaching Heuvelland



Zondag 4 januari 2026 van 10:00 tot 12:30 uur

Over 3 weken



Hoeve Hurpesch

Hurpescherweg 4, Mechelen

Even de rem erop: je laat de hectiek van werk, gezin en plannen achter je. Rust in je hoofd, verbinding in je lijf. Reflecteer op het afgelopen jaar en zet stabiel koers voor wat komen gaat.

Wat gaan we doen?

Na een warm welkom starten we rustig op. Een korte, eenvoudige ademoefening helpt je om te landen, je hoofd even stil te zetten en de drukte van de dag van je af te laten glijden. Niets ingewikkelds, gewoon een zachte overgang naar het hier-en-nu.

Daarna drinken we samen cacao. Warm in deze wintermaand. Aards en hartopenend. Voor wie nieuwsgierig is, ligt er ook een microdosis truffel klaar.

Vanuit de rust stappen we de sharing circle in. Een plek waar we samenkomen zonder oordeel, waar je kunt delen wat er in je leeft en net zo goed stil mag zijn. Luisteren, voelen, verbinden. Niet om problemen op te lossen, maar om elkaar te zien.

Wanneer de cirkel rond is, neem ik je mee in een ademreis waarin verschillende ademtechnieken elkaar afwisselen. We maken het lijf wakker en je systeem ontspant. Vaak ontstaat er net dat beetje ruimte dat je in de dagelijkse drukte zo makkelijk kwijtraakt.

We sluiten af met een eenvoudige maaltijd: een kommetje soep met wat brood. Zodat je niet alleen innerlijk, maar ook lichamelijk gevoed weer naar buiten stapt.

Voor wie

Deze ochtend is voor mannen: ondernemers, vaders, mannen die veel of weinig ervaring hebben met dit soort werk, maar wel voelen dat er iets meer mogelijk is. Je hoeft niets "mee te brengen" behalve jezelf. Of je veel te delen hebt of juist niets: alles is welkom.

Wat is een Sharing Circle?

Een sharing circle is een hele fijne methode die zorgt voor meer verbinding met jezelf en met anderen. Je deelt in de cirkel je naam, maar als je dat wil is er de ruimte om vanuit je gevoel te delen wat er nu in je leven speelt. We geven elkaar geen oplossingen maar luisteren in stilte en verbinding. Zo ontstaat er ruimte voor jou en jouw verhaal.

Ademreis

Ik neem je mee in een ontspannen ademreis met verschillende ademtechnieken. Geschikt voor beginners en mensen die hier ervaring mee hebben.

Cacao of een micro dosis truffel?

Cacao opent het hart. We gebruiken een ceremoniële rauwe cacao met de volle rijkdom aan antioxidanten en essentiële

voedingsstoffen. Voor de durfals is er ook een microdosis van de magische truffel. De truffel verbetert en opent je geest en zintuigen. Het is in een zodanig kleine hoeveelheid dat je wel de lichamelijke en mentale voordelen hiervan krijgt (zoals meer energie of focus) zonder heftige bijwerkingen. Je kan daarna gewoon nog autorijden. NB: Verkoop en gebruik van de verse truffel is 100% legaal in Nederland en volkomen veilig voor gezonde personen.

Over mij

Ik ben Bart Wittkampf. Leefstijlcoach, teamcoach en gecertificeerd advanced Wim Hof Methode instructeur, en ademtrainer. Ik werk met ademwerk, verbinding en plantmedicijnen zoals truffels. Mijn stijl? Praktisch, nuchter, zonder zweverigheid. Mijn missie met deze ochtend: mannen samenbrengen, rust creëren en een krachtige start geven voor het nieuwe jaar.

Praktisch

Wanneer: zondag 4 januari, 10:00 – 12:30

Waar: Hoeve Hurpesch (misschien wel een van de mooiste plekjes in Zuid Limburg)

Groepsgrootte: 4 tot max 8 mannen

Prijs: € 39 per persoon (dit is inclusief cacao, microdosis, ademreis en eten)

Aanmelden via www.coachingheuvelland.nl/product/mannencirkel/

Dorp

Alle dorpen



Ga voor meer informatie naar
halloheuvelland.nl/agenda

Adem & amr. Sharina Cirkel

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurbeschwerweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hurpescherweg 4

Adem & Sharing Cirkel...

04-01-2026 / 10:00 - 12:30

Hirnescherven 4