



# Midlife Reset voor Mannen

Op het Kasteel voor Bewustwording  
in de Franse Ardennen



Voor mannen die op zoek zijn naar  
meer verdieping en balans in hun leven



Gebaseerd op universele principes van initiatie,  
voor een bewuste impuls naar een nieuwe levensfase

*“Tijd om stil te staan,  
tot rust te komen en de balans op te maken”*

## Tijd voor reflectie

Sluit jouw manier van leven nog aan bij datgene wat voor jou belangrijk is? Of voel je dat het tijd is om je leven eens vanuit een ander perspectief te bekijken?

Je leven is gevormd door relaties, verwachtingen, behoeften, verplichtingen, overtuigingen en ervaringen. Geeft jouw leven je nog voldoende energie en zingeving en het gevoel van betekenisvol bijdragen? Hoe zit het met jouw dromen? Sluiten deze aan bij jouw huidige leven?

Deze **Midlife Reset** is een persoonlijke reis, een kans om afstand te nemen, tot rust te komen, te reflecteren, de balans op te maken en tot nieuwe inzichten te komen.



## Ont-moet jezelf

Samen met gelijkgestemde mannen ga je een proces van zelfonderzoek aan, waarbij je jezelf tegenkomt op diepere lagen.

Door de combinatie van vertragen, ontspanning, fysieke activiteiten, in de natuur zijn, mediteren en lichaamswerk word je uitgedaagd en ondersteund in jouw proces.

Hierdoor word je uitgenodigd op je intuïtie te vertrouwen en te navigeren op jouw innerlijk kompas!

Dit biedt een nieuwe impuls voor jouw leven en wat je daarin wil doen en achterlaten.



*“Uit je hoofd, in je lijf”*

## Jezelf veilig voelen en veilig zijn

De vier kernwaarden:

- ✓ Goed voor mijzelf
- ✓ Goed voor mijn dierbaren
- ✓ Goed voor het geheel
- ✓ Goed voor de langere termijn



## Samen verbinden en onderweg zijn

Je verblijft op een unieke krachtplek met een rijke historie: het Kasteel voor Bewustwording. De stilte van deze plek nodigt je uit om naar binnen te keren.

In een periode van drie maanden komen we drie lange weekenden samen op locatie in de Franse Ardennen.

Data 2026

- ✓ 26-29 juni
- ✓ 14-17 augustus
- ✓ 25-28 september

Tot slot, ter afronding van je reis:

Een solo (winter)verblijf van drie nachten op het kasteel, waarbij je jezelf draagt (data in onderlinge afstemming).



*“Resetten in de natuur, back to basic”*

## Thuiskomen en je authentieke zelf ontmoeten!

### Een unieke en transformerende Midlife Reset

- ✓ 3 intensieve weekenden in de Franse Ardennen
- ✓ Solo-(winter)verblijf van 3 nachten op het kasteel
- ✓ Verbinden met gelijkgestemde mannen (mensen)
- ✓ Een gezamenlijke terugkomdag in 2027 om jouw reis te vieren

Na afronding van de **Midlife Reset** zul je ervaren dat jouw leven meer afgestemd is op waar jij wilt zijn en naar verlangt.

Vanuit vertrouwen, innerlijke balans, diepere zelfkennis en met een aangescherpt richtingsgevoel.

## Praktisch

- ✓ Investering € 2.700,- (btw vrij)
- ✓ Inclusief 12 overnachtingen en 24 maaltijden  
*De investering is verbonden met het Dana principe, een Boeddhistisch principe van vrijgevigheid.*
- ✓ Locatie: Kasteel voor Bewustwording
- ✓ Maximaal 12 deelnemers

### Intake voor deelname

Voel je uitgenodigd om [contact](#) met ons op te nemen om te verkennen of deze Midlife Reset aansluit bij waar jij nu staat in je leven.



*“Zuiver navigeren op jouw innerlijke kompas”*



## Kasteel voor Bewustwording

Natuur, rust en transformatieve (initiatie) programma's voor een bewuste impuls naar een nieuwe levensfase.



### Koningshart

Persoonlijke ontwikkeling, psychofysieke coaching, ervaringsleren, lichaamswerk

**KONINGSHART**

Begeleiding door:

**Raymond Fränzel-Houkema & Ard Luijmes**

**Raymond** (1973) heeft een achtergrond als ondernemer en koos bewust voor een andere manier van leven. Vanuit het Kasteel voor Bewustwording begeleidt hij mensen op hun reis naar een zingevend en betekenisvol bestaan. Geïnspireerd door de natuur, gemeenschapszin, initiatie en oude wijsheid nodigt hij je uit tot een diep thuiskomen in jezelf.



**Ard** (1970) nodigt uit om leven vanuit een ruimer perspectief te aanschouwen en jezelf meer in overeenstemming te brengen met het geheel. Hij is o.a. geïnspireerd door oosterse filosofieën, praktisch gemaakt via lichaamswerk, meditatie en zelfonderzoek. Hij werkt als jeugdhulpverlener en biedt daarnaast ontwikkeltrajecten voor jongens en hun community.

