Activiteiten bij Zwier

Elke Zwierige activiteit heeft een vleugje of een flinke dosis diepgang, waar het vooral om gaat is dat je even uit je hoofd gaat, je geprikkeld wordt en op een andere manier verbinding maakt met je team.

Wat is er nodig? Misschien speelsheid, reflectie, ontspanning of juist meer energie. We hebben onze activiteiten overzichtelijk gegroepeerd in **vier thema's** om je op weg te helpen. Geschikt voor alle **vier de seizoenen**. En natuurlijk staan we klaar met advies op maat – passend bij jullie doelen.

LANDEN

Zwierige ochtend start
Wandelen
Yoga
Ligconcert
Cacao ceremonie

SPELEN

Sloepenslag
Buiten de lijntjes kleuren
Suppen
Wildplukwandeling
Expeditie vuur maken

SAMEN

Verbonden ademen
Rondleiding Stadsfort
Varen
LEGO Serious Play

ENERGIEGEVERS

Dip in de plas
Boksclinic
Team in beweging
Ademsessie en IJsbad
Kracht van je mindset

KLIK OP EEN ACTIVITEIT VOOR MEER INFO & PRIJZEN

Zwier
rijk aan ruimte

Zwierige ochtend start

Start je dag goed met onze Zwierige ochtend start; een kick start van je dag waarin lichaam en geest in 30 min in balans worden gebracht dmv ademhaling, visualisatie, stretches en een intentie voor de dag.
Je team gaat met een frisse blik de dag (of twee dagen) in. En dit allemaal gewoon vanaf je stoel!
(Enige vorm van lenigheid is geheel overbodig;)

Duur: 30 min

Doel:
Focus voor de dag.
Contact met jezelf.
Landen.

Resultaat:
Rust in lichaam en geest.
Ruimte voor verbinding.

Tarief:
€150,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €5 p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Wandelen

Laat de natuur je voeden met deze wandeling door het nabijgelegen natuurgebied de Botshol. Onder begeleiding van een gids kun je een informatieve tour doen waarbij er meer verteld wordt over de ontstaansgeschiedenis van het gebied.
Of je kiest voor de Mindfull wandeling. Deze wandeling kan ook Mindfull gedaan worden, onze gids begeleidt jullie met een aantal gerichte oefeningen waardoor je meer zakt in je lichaam en even helemaal uit je hoofd gaat. Je gaat zelf ervaren wat je ziet, voelt en hoort.

Duur: 1 uur

Doel:
Verandering van omgeving.
Inspiratie.
Samen buiten zijn.

Resultaat:
Frisse energie.
Meer ontspanning.

Tarief
€125,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €7,50,- p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Yoga

In een Zwier yogasessie vind je balans door middel van beweging, er ontstaat meer ruimte in je hoofd en er ontstaat rust voor meer focus. We hebben ervaring met lesgeven op verschillende niveaus en kunnen het precies aanpassen naar jouw wensen, zodat iedereen kan meedoen. En nee, voor yoga is het niet van belang om heel lenig te zijn ;). Het kan zelfs gegeven worden op een stoel.

Duur: 1 uur

Doel:

Lekker in je vel.
Balans in lichaam en geest.
Mentale ruimte voor een ander perspectief.

Resultaat:

Meer energie.
Rust in je hoofd.
Ruimte in je lichaam.

Tarief:

€225,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €7,50 p.p.

Vrijhaven

Terug naar begin

Ligconcert

Tijdens dit ligconcert ervaar je de kracht van geluid, er wordt gebruik gemaakt van verschillende instrumenten, zoals klankschalen, handpan, drums, en andere kleine instrumenten. Het geluid en trillingen kunnen een diepgaand effect hebben op zowel het fysieke, mentale, emotionele als het energetische systeem van het lichaam. De trillingen en frequenties van de instrumenten resoneren met het lichaam op celniveau, wat kan helpen bij het loslaten van spanning, blokkades opheffen, stress te verminderen en een gevoel van welzijn te bevorderen.

Duur: 1 uur

Doel:

Gezamenlijke ontspannen activiteit.
Rust in je hoofd.
Meer bewustzijn.

Resultaat:

Rust in je hoofd.
Ontspannen lichaam.

Tarief:

€450,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €20,- p.p.

Vrijhaven

Terug naar begin

Cacao ceremonie

Tijdens deze cacao ceremonie stap je met je team even uit de drukte van de dag. Onder begeleiding word je meegenomen in het ritueel van samen ceremoniële cacao drinken. Je wordt meegenomen in een moment van aandacht, verbinding, reflectie en intentie zetten.
De sessie begint met een korte introductie over cacao en het ritueel eromheen. Daarna is er ruimte om te landen, naar binnen te keren en bewust stil te staan bij wat er speelt. Afhankelijk van het moment en de groep kan de begeleider werken met meditatie, ademhaling, sound healing, reflectie en/of intentie zetten.
Een mooie activiteit als opening van de dag of om een bijeenkomst gezamenlijk af te sluiten.

Duur: 1 uur

Doel:

Vertragen en landen.
Aandacht voor jezelf en elkaar.
Ruimte voor reflectie en verbinding.

Resultaat:

Meer rust en focus.
Meer onderlinge verbinding.
Ruimte voor nieuwe inzichten.

Tarief:

€450,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €20,- p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Sloepenslag

Zwier ligt midden in de Randstad aan de Vinkeveense Plassen. Een uniek gebied waar mens en natuur goed samen gaan. Waar stilte en plezier elkaar afwisselen. We hebben voor jullie een sloepenslag uitgezet, een leuke puzzeltocht per boot. Ouderwets schermloos, met kaart, kompas en aanwijzingen zoeken jullie je route en ontdek je de Vinkeveense Plassen in een sloep. In ontspannen sfeer kan iedereen meedoen met deze leuke competitie.

Duur: 1,5 tot 2 uur

Doel:

Samen zijn.

Plezier.

Elkaar beter leren kennen.

Erop uit.

Resultaat:

Verbinding.

Tarief:

€300,- voor een groep tot 10 deelnemers.

Extra deelnemers: €27,50 p.p.

Vrijhaven

Terug naar begin

Suppen

Wil je graag iets actiefs doen met jouw team? Ga samen op pad op een sup en geniet van de rustige zijtakjes van de Vinkeveense Plassen. Suppen is ontspannen en kan ook zorgen voor de nodige hilariteit. Nog nooit gesupt? Geen probleem.. het ergste dat er kan gebeuren is dat je nat wordt ;). We raden aan om te suppen in zwemkleding of een sportoutfit.

Duur: 45/60 min
Beschikbaar: vanaf april t/m september

Doel:
Plezier.
De natuur in.

Resultaat:
Ontspanning.
Ruimte in je hoofd.

Tarief:
€15,- p.p.

Vrijhaven

Terug naar begin

Buiten de lijntjes kleuren

Tijdens deze creatieve teamsessie stap je uit de dagelijkse routine en geef je ruimte aan creativiteit, ontspanning en nieuwe ideeën. Met verschillende materialen en intuïtieve opdrachten experimenteer je met lijn, vorm en kleur. Ervaring is niet nodig: het gaat om het proces, niet om het resultaat.

1 uur – creatieve teamsessie
Wissel individuele en gezamenlijke intuïtieve opdrachten af met tekenen, muziek en het doorgeven van ideeën.
1,5 - 2 *uur – uitgebreide teamsessie*
Ontdek samen de kracht van intuïtief creëren en maak één gezamenlijk kunstwerk. Met aandacht voor samenwerking, vertrouwen en plezier, zonder dat het resultaat centraal staat.

Doel:
Uit het hoofd komen en ruimte maken voor nieuwe ideeën.
Loskomen van controle en perfectionisme.
Op een andere manier met elkaar verbinden.

Resultaat:
Ontspanning & plezier.
Frisse energie en een creatieve boost.
Meer verbinding binnen het team.

Tarief:
1 uur: €650,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €22,50 p.p.
2 uur: €895,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €42,50 p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Wildplukwandeling

Stap uit je hoofd en wandel mee… Wist je dat je van paardenbloemwortels een soort koffie kunt maken en de bloemen naar honing smaken?
Tijdens deze ontspannen workshop ontdek je samen met onze gids welke eetbare planten, bloemen en kruiden er om je heen groeien. Na een korte introductie gaan we op pad om te plukken.
Van de oogst maakt de gids iets lekkers, zoals vlierbloesemsiroop of kruidenboter, om samen van te genieten. Als afsluiting krijgt iedereen een klein aandenken mee naar huis.

Duur: 1,5 uur
Beschikbaar: van april t/m september

Doel:
Vertragen en verbinden.
Kennismaken met de eetbare schatten uit het seizoen.
Samen buiten zijn.

Resultaat:
Nieuwe inzichten.
Een leeg hoofd en frisse buitenlucht.
Een leuk aandenken voor thuis.

Tarief:
€500,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €25 p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Expeditie vuur maken

Samen puzzelen, samenwerken en als eerste het vuur aan krijgen.
In samenwerking met Energy Up.
In kleine teams ga je met een vuurschaal, houtblokken en beperkte hulpmiddelen de uitdaging aan om zo snel mogelijk vuur te maken. Door raadsels en opdrachten op te lossen, verdien je extra hulpmiddelen. Het doel? Als eerste een marshmallow roosteren en aan de spelleider overhandigen.
Onder tijdsdruk ontdek je hoe jullie communiceren en samenwerken. Na afloop reflecteer je kort op de samenwerking, de verschillende rollen en wat je hiervan kunt meenemen naar de dagelijkse praktijk.

Duur: 1 uur

Doel:

Samenwerken onder tijdsdruk.
Communicatie en rollen zichtbaar maken.
Plezier en actie in het team brengen.

Resultaat:

Meer inzicht in de samenwerking.
Betere onderlinge afstemming.
Nieuwe energie en teamgevoel.

Tarief:

€1.500,- voor een groep tot 25 deelnemers.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Verbonden ademen

Even uit je hoofd en met aandacht naar binnen. Onder begeleiding van een ademcoach ontdek je hoe verbonden ademen helpt om spanning los te laten en meer verbinding te voelen, met jezelf en je team.

1 uur – Verbonden ademen

Begeleid ademen, zittend op een backjack of liggend. Zittend blijf je meer geaard, liggend kun je je makkelijker overgeven aan je ademhaling.

1,5 uur – Verdiepend verbonden ademen

Een langere, liggende sessie met meer tijd om te vertragen, je ademhaling te verdiepen en de ervaring te doorvoelen.

Landingstijd

Bij beide sessies adviseren we 30 minuten om rustig bij te komen, na te voelen en vragen te stellen aan de ademcoach.

Doel:

Samenwerken onder tijdsdruk.
Communicatie en rollen zichtbaar maken.
Plezier en actie in het team brengen.

Resultaat:

Meer inzicht in de samenwerking.
Betere onderlinge afstemming.
Nieuwe energie en teamgevoel.

Tarief:

€1.500,- voor een groep tot 25 deelnemers.

Vrijhaven

Terug naar begin

Varen

Zelf als schipper aan het roer de Vinkeveense plassen op! Lekker uitwaaien en tot rust komen in de natuur. Daarna weer vol energie en in verbinding terug aan wal.
Er zit geen schipper bij het bootje maar je bestuurt onze elektrische sloepjes of rustvalkjes zelf. Uiteraard na uitleg van onze host en het is heel eenvoudig.

Duur: 1,5 tot 2 uur

Doel:
Plezier.
De natuur in.

Resultaat:
Ontspanning.
Ruimte in je hoofd.

Tarief:
€25,- p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Rondleiding Stadsfort

Samen op ontdekkingstocht door het fort.
Tijdens deze rondleiding ontdek je Stadsfort Zwier van binnen en van buiten. Het fort maakt deel uit van de Stelling van Amsterdam en daarmee van het UNESCO Werelderfgoed Hollandse Waterlinies. Je wandelt langs karakteristieke gebouwen, deels ondergrondse gangen en originele details die nog altijd het verhaal van deze bijzondere plek vertellen._

De gids neemt je mee in de geschiedenis van het fort en laat zien hoe deze plek ooit onderdeel was van de verdedigingslinie rond Amsterdam. Een fijne onderbreking van de dag, waarbij je samen iets nieuws ontdekt en de locatie echt beleeft.

Duur: 1 tot 2 uur

Doel:
Ontdekken.
Leren over de geschiedenis.

Resultaat:
Meer kennis over het fort.
Nieuwe inzichten.
Gedeelde ervaring.

Tarief:
€95,- per rondleider (max. 15 deelnemers)

Stadsfort

Terug naar begin

LEGO® Serious play

Bouwen aan ideeën. Samen denken met je handen.
In deze workshop gebruik je LEGO® om ideeën, perspectieven en vraagstukken letterlijk zichtbaar te maken. In plaats van alleen te praten, bouwt iedereen een eigen model en deelt het verhaal erachter. Daarna kijk je samen naar overeenkomsten, verschillen en wat er nodig is om verder te komen.
De kracht zit in het doen: iedereen bouwt, iedereen deelt en iedereen doet mee. Zo ontstaat er op een speelse manier ruimte voor nieuwe perspectieven, betere gesprekken en een gedeeld beeld van wat er speelt. De workshop kan worden afgestemd op thema's als samenwerking, strategie, verandering of teamontwikkeling.

Duur: ca. 1,5 uur

Doel:

Samen een vraagstuk verkennen.
Iedereen laten meedoen.
Perspectieven delen.

Resultaat:

Meer begrip voor elkaars perspectief
Concrete ideeën voor vervolgstappen.

Tarief:

€1.250,- voor een groep tot 1-9 deelnemers.
€1.450,- voor een groep tot 10-19 deelnemers.
€1.750,- voor een groep tot 20-29 deelnemers.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Dip in de plas

Een echte energie boost! Na een korte introductie en ademhalingsoefeningen onder begeleiding van een coach dip je samen in de Vinkeveense plas. Na deze frisse overwinning is iedereen helder van geest met nieuwe energie voor de rest van de dag.

tip: na de dip niet douchen maar laat je lichaam het werk doen om weer warm te worden

Duur: 1 uur (incl omkleden)

Doel:

Meer energie.
Leren omgaan met ongemak en spanning.
Teamvertrouwen en samenwerking verbeteren.

Resultaat:

Heldere geest en meer focus.
Nieuwe energie.
Meer persoonlijke en gezamenlijke veerkracht.

Tarief:

€300,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €15,- p.p.

Vrijhaven

Terug naar begin

Boksclinic

Wil jij je team sterker maken, letterlijk en figuurlijk? Deze clinic is de perfecte activiteit om de dag te doorbreken en samen verder te groeien. Het draait om samenwerken, communiceren en groeien als groep. Tijdens deze clinic doorbreken we comfortzones, zoeken we grenzen op en combineren we speelse en intensieve boks activiteiten met reflectie op het groepsproces. We kunnen de clinic aanbieden van low intensity tot high intensity.

Duur: 1 uur

Doel:

Samenwerken.

Iets leuks.

Fysieke activiteit.

Resultaat:

Patronen ontdekken.

Verbinden.

Het geeft energie.

Tarief:

Tot 10 deelnemers €795,-

Tot 20 deelnemers €1050,-

Tot 30 deelnemers €1295,-

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Ademsessie & ijsbad

Deze ijsbad uitdaging is een mooie manier om elkaar te ondersteunen in het aangaan van de kou. Op een toegankelijke manier wordt je voor deze inspiratiesessie fysiek opgewarmd met fijne yoga stretches én je maakt alvast kennis met een aantal ademtechnieken. Dit alles om het ijs en de kou te kunnen trotseren. De uiteindelijke dip in het ijs doe je onder begeleiding van een coach. Met als resultaat; meer energie en focus voor de hele dag, gevoel van overwinning, een heldere geest en meer verbinding in het team.

Duur: 1,5 a 2 uur

Doel:

Leren invloed uit te oefenen op lichaam en geest dmv adem.
Versterken van je mindset.
Leren omgaan met ongemak.
Vergroten van teamsupport.
Teamvertrouwen en samenwerking verbeteren.

Resultaat:

Heldere geest.
Meer energie.
Focus voor de hele dag.
Gevoel van overwinning.

Tarief:

€550,- voor een groep tot 10 deelnemers.
Extra deelnemers: €40,- p.p.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Team in beweging

Samen in beweging met muziek via koptelefoons. Tijdens deze energieke sessie in samenwerking met Energy Up wisselen spel, verbinding, reflectie en beweging elkaar af. Een actieve ervaring vol plezier en nieuwe energie voor het team.

Duur: 1 uur
Klik hier voor een impressie

Doel:
Energie verhogen.
Samen in beweging komen.
Plezier en verbinding stimuleren.

Resultaat:
Nieuwe energie.
Meer onderlinge verbinding.
Een positieve boost voor de groep.

Tarief:
€1.950,- voor een groep tot 30 deelnemers.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin

Kracht van je mindset

Een begeleide adem- en visualisatiereis met koptelefoon, in samenwerking met Energy Up. Je start met een korte workshop over focus, intentie en mindset en brengt je doelen en wensen in beeld. Daarna werk je met bewuste ademhaling en een begeleide visualisatie aan meer rust, focus en ruimte voor jezelf. Je sluit af met ontspanning en reflectie.

Duur: 90 minuten

Doel:

Bewust worden van de kracht van je mindset.
Ervaren wat bewuste ademhaling doet.
Focus en intentie versterken.

Resultaat:

Meer inzicht in gedachten en gedrag.
Meer rust, focus en energie.
Praktische handvatten voor persoonlijke groei.

Tarief:

€1.500,- voor een groep tot 20 deelnemers.

Vrijhaven Stadsfort

Terug naar begin