

Man POWER Training

Colourful
TRAINING & COACHING

Waarom Man Power Training?

Ontwaak je mannelijke kracht: word de Inner King/ Maharaja die je altijd al was. Leer in je kracht te staan, je innerlijke volwassenheid te ontwikkelen, waardoor je handelt met focus, rust en POWER.

Te veel mannen zijn vandaag: óf hard geworden om niet gekwetst te worden, óf zichzelf kwijtgeraakt door aanpassing, pleasen of terugtrekken óf succesvol aan de buitenkant, maar leeg, onrustig of afgestompt van binnen. Ze dragen verantwoordelijkheid, maar niet vanuit innerlijke stevigheid.

Man POWER is geen macho-training. Het is een initiatietraining waarin een man: thuiskomt in zijn kracht, leert leiden zonder te domineren, leert voelen zonder zijn richting te verliezen, zijn plek inneemt in zijn leven, relaties en werk

Wat ga je leren?

- Leert een natuurlijke (kalme) aanwezigheid te ontwikkelen
- Verantwoordelijkheid te nemen zonder schuld
- Zelfvertrouwen te ontwikkelen zonder schuld of innerlijke strijd

Leer je mannelijke energie te belichamen. Zodat jij jezelf niet meer hoeft te bewijzen. Je energie gaat dan vooruit en niet meer naar binnen. ECHTE mannelijke kracht is niet kil en zachtheid is geen zwakte!

Datum & Locatie

Zaterdag 10 mei 2026
Sportcampus Zuiderpark
Meester P. Droogleever Fortuynweg 22
2533 SR Den Haag

Prijs & tijd

NU slechts € 99,- p.p.
Incl. lunch, water, thee, snack
Van 10.00-17.00 uur.
Last van harde muziek? Neem oorbescherming mee.

Missie

Mijn missie met **Man POWER** is om mannen terug te brengen naar hun kern. Mannen hoeven niet harder te worden, maar echter. Niet zachter, maar vollediger. Geen maskers, verharding. Of weglopen. Ik train met de MP geen gedrag, ik train energie! Interesse? Stuur mij een WA bericht.



*Shine like the diamond
you are!*

Visie

Mijn visie met **Man POWER** is dat mannen zijn niet kapot zijn, niet emotioneel onbekwaam, niet te hard of te zacht van nature zijn. Ze zijn onvoldoende geïnitieerd in volwassen mannelijke energie. Als vrouw vertegenwoordig ik hetgeen waarin mannelijke energie wordt gespiegeld.
Monique Pahladsingh

Event Kalender 2026 CTC trainingen Tijd: 10.00-17.00 uur (incl. lunch, thee)

31 Januari 2026 Zaterdag € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	Kickstart Your Power (KYP): Herpak energie, focus & kracht. Dit is een reset die je helpt om in je kracht te staan zodat dit JOUW jaar wordt: helder, gefocust en vol vuur. Ken je dit? Je begint vol moed aan nieuwe voornemens...na enkele weken is jouw motivatie weg. Je valt terug in patronen of je verliest jezelf in drukte, stress of chaos. Doorbreek dit, activeer kracht, discipline zodat je met plezier jouw doelen bereikt. Zie uitstelgedrag én buig het om.
21 22 Feb 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Hardt Communicatie & Feedback (HCF): Spreek impactvol, met hart en kracht. Communicatie vanuit gelijkwaardigheid, wijsheid, volwassenheid en zelfvertrouwen. Loopt je gesprek stroef? Levert feedback spanning, misverstand, irritatie op? Ontdek jouw communicatie- en luisterstijl en het effect hiervan. Spreek krachtig, voer lastige gesprekken. Word vaardiger in feedback geven én ontvangen- eerlijk, respectvol en zonder spanning.
28 29 Maart 2026 Zaterdag € 499,- voor 2 dagen	Lekker In je Vel (LIV): Weg met stress, bo, angst, spanning, overprikkeling. Ervaar je stress, drukte in jouw hoofd, wil je ontspannen en bewuster leven, dan is LIV iets voor jou. Je vermindert stress, leert dingen loslaten, anders met problemen omgaan en je wordt bewust van je lijf en emoties. Hierdoor leef je meer ontspannen, en ervaar je meer geluk.
25 26 April 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Assertiviteit & Houden van jezelf (FLY): Grenzen zonder schulden. Leef met Zelfliefde, kracht, ruimte & rust te leven. Voel jij je snel leeg door werkdruk, relaties of verwachting? Wil je krachtig en vrijer in het leven staan? Dit is jouw doorbraak! Zet helder jouw grenzen neer, ook in moeilijke situaties. Ervaar diepe zelfliefde en zelfrespect, de basis van kracht. Word meester in zelfzorg, keuzes maken, ruimte innemen en trouw blijven aan jezelf.
9 Mei 2026 Zaterdag € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	Vrouwen POWER training (VP): Ontwaak jouw vrouwelijke kracht (Inner Queen). Straal kracht, zelfvertrouwen, sensualiteit, authenticiteit, balans en geluk uit in alles wat je doet. Activeer jouw vrouwen power: krachtig, zacht en vrij. Ervaar hoe kracht, sensualiteit en zelfliefde samenkomen in JOU. Ontdek kracht zonder hardheid en straal! Krijg inzicht in diepere, gezondere relaties, vind balans, intimiteit zonder verlies van jezelf. Kom thuis!
10 Mei 2026 Zondag € 99,- voor 1 dag	Man POWER training (MP): Ontwaak jouw mannelijke kracht (Inner King). Sta vol kracht zelfvertrouwen, focus en daadkracht. Neem verantwoordelijkheid voor jouw leven zonder verharding of jezelf te verliezen. Ervaar balans zodat je krachtig handelt en rust vindt in wie je bent: kracht met hart en zachtheid met ruggengraat. Wees wie je geboren was te zijn.
24 25 Okt 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen	Je eigen HELD zijn (HELD): Leiderschap en emotie management. Leef vanuit Rust, Kracht & Zelfbewustzijn: sta stevig in jezelf met mentale kracht. Leer omgaan vanuit rust en energie met gedachten, emoties, jouw gedrag, triggers en stress zonder overspoeld te raken. Krijg overzicht en meer vrijheid.
28 29 Nov 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Stop met people Pleasen en wegcijferen (SMP): Ontdek jouw ruimte, waarde & kracht. Cijfer jij jezelf weg, moeite met grenzen stellen, bang teleur te stellen, voel jij je schuldig wanneer je voor jou kiest? Doorbreek jouw oude patronen, leer je grenzen voelen, bewaken liefdevol maar helder. Herstel de verbinding met jouw lijf, intuïtie en emoties, zodat jij weer kunt kiezen voor jezelf. Ontdek hoe je jouw behoeften serieus neemt zonder schuldgevoel. Ervaar rust, kracht, ruimte in jezelf.
12 Dec 2026 ZA € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	LOVE = LIFE training (LIL): Bouw aan een levendige, passievol, verdiepende relatie. Heb gezonde relaties vanuit vertrouwen, groei, balans en volwassenheid. Herken jouw behoeften en hoe deze je liefde en patronen sturen. Doorbreekt dynamiek zoals terugtrekken, straffen, controleren en leer lief hebben zonder strijd, afhankelijkheid of angst

