
we are
blooming

we are
blooming

# samenwerking is de sleutel tot succes

blooming inspireert, blooming boeit. Met onze locaties blooming hotel, Het Hof en Beach bieden wij je de mogelijkheid om je vergadering, je evenement, je weekend of je familiedag op verschillende manieren te verreiken. Welke activiteit je kiest hangt af van de grootte van de groep, welk doel je voor ogen hebt (ontspannen, samenwerken, etc) en de locatie waar je voorkeur naar uit gaat. Voor elke vergadering en elke groep mensen kunnen wij een passende activiteit aanbieden. blooming werkt samen met diverse ervaren partijen uit de omgeving. Hierdoor heb je altijd een persoonlijke begeleider die de groep inspireert en meeneemt in zijn of haar enthousiasme.

## activiteiten reserveren

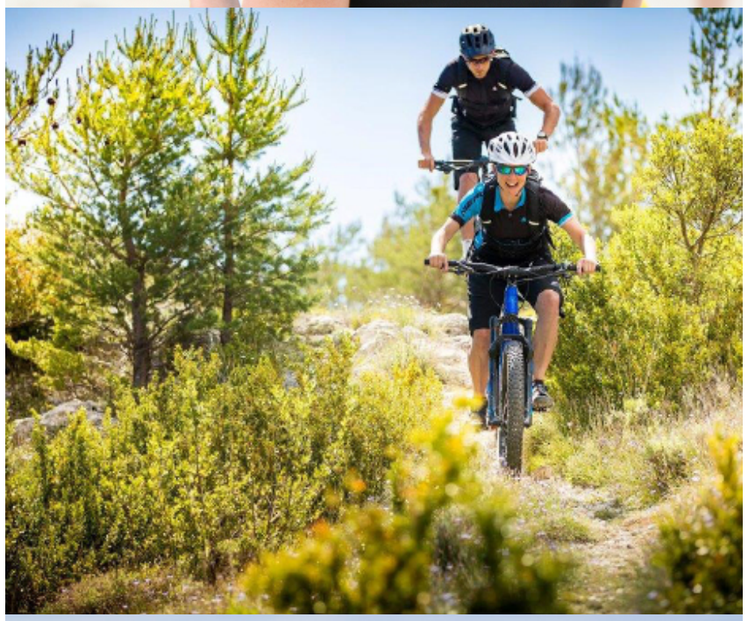
Wij bespreken graag met je welke activiteiten het beste bij jouw groep passen. Afhankelijk van de grootte van de groep, de weersomstandigheden en jouw wensen stel je samen met ons verschillende activiteiten samen.

Neem contact met ons op via **yourbusiness@weareblooming.com** of bel ons op (+31)072-5820520.

Alle genoemde prijzen zijn incl. btw.








## inhoud

**kom in beweging**
4 bootcamp & training

**leer iets nieuws**
5 dichtworkshop
5 cocktailworkshop
6 teken- en schilderworkshops

**kom tot rust**
8 stoelmassage
9 Qi Gong
9 yoga

**ga op pad**
10 mountainbiken
10 fietsen huren
11 wandel- en fietstochten

**werk & speel samen**
12 beach experience
13 breaking the waves
14 outdoor teambuilding games

**durf jij het aan?**
15 Wim Hof Fundamentals

# kom in beweging

## bootcamp & training

In groepsverband sporten in de prachtige omgeving van Bergen onder begeleiding van een gediplomeerde trainer.

Houd jezelf en je team vitaal met de sportlessen van onze personal trainer. Met oefeningen, trainingsprincipes en teambuildingactiviteiten creëer je een energieke, gezonde en succesvolle bijeenkomst. Start de training met een bootcamp sessie of onderbreek een intensieve vergadering met een teambuildingactiviteit. De trainingen van onze trainer worden afgestemd op de groep en jullie wensen. Je kunt kiezen uit de volgende thema's;

**bootcamp** is een intense en creatieve manier om je lichaam en je geest te trainen. De sessies bestaan uit conditionele en spieroefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van het eigen lichaam en de elementen uit de natuur. De intensiteit van de trainingen worden afgestemd op de groep. De bootcamplessen kunnen **binnen** en **buiten** worden gegeven. Er zijn geen excuses!

Met de **teambuilding** activiteiten van onze personal trainer werk je op een leuke manier aan beter samenwerken en creëer je een goede groepsdynamiek voor tijdens de bijeenkomst. Met een teambuildingles verbeter je op een sportieve en actieve manier competenties als communiceren en organiseren.

Bij de **personal training** sessies wordt er aan het begin van de training voor elke deelnemer een doel gesteld. Dit kan van alles zijn. Van uithoudingsvermogen tot kracht, maar ook stressbeheersing of concentratievermogen. Onze trainer geeft persoonlijke adviezen en tips en stelt de activiteiten zo samen zodat elke deelnemer zijn of haar persoonlijke doelen kan behalen. Dit kan individueel zijn maar ook in duo's of met een groep.

| | |
|---|---|
| prijs t/m 12 personen | **€ 299 per uur** |
| tijdsduur | **min. 60 minuten** |
| prijs 13 - 20 personen | **€ 365 per uur** |
| tijdsduur | **min. 60 minuten** |
| prijs 21 - 30 personen | **€ 465 per uur** |
| tijdsduur | **min. 60 minuten** |

**alle locaties | weareblooming.com**









# leer iets nieuws

## dichtworkshop

Rust.nl
Workshop dichten met Arij van der Vliet, dorpsdichter van Bergen. Dichten vanuit je hart.

Leer dichten zoals de dichters uit Bergen dat al eeuwen doen. Met deze workshop leer je op een interactieve wijze de kunst van het dichten. Dorpsdichter Arij van der Vliet weet als geen ander hoe hij de dichter in ieder naar boven kan krijgen.

per persoon **€ 19,50**
*minimaal 10 personen*

Een workshop duurt minimaal één uur en wordt geheel op maat voor jullie ingericht. Wij bespreken de inhoud graag met je zodat we samen kunnen bepalen wat het beste in jouw programma past.

## cocktailworkshop

Een professionele bartender van Shake Kings leert je hoe je de heerlijkste cocktails zelf kunt shaken.

Na een korte uitleg over de geschiedenis van de cocktail, het gebruik van het cocktail gereedschap, alcohol en andere leuke weetjes ga je aan de slag aan de hand van een goed samengestelde menukaart. Serveer de cocktail in bijpassend glaswerk met garnituur en proef je eigen creatie. Zowel alcoholische als non-alcoholische cocktails zijn mogelijk.

| | |
|---|---|
| prijs | **€ 49,50 per persoon** |
| groepsgrootte | **vanaf 10 personen** |
| tijdsduur | **1,5 uur** |

*bij meer dan 10 personen is de prijs op aanvraag*

**alle locaties | weareblooming.com**

# tekenen & schilderen

## teken- en schilderworkshops

De teken- en schilderworkshops van onze 'huis' kunstenares Inge Koetzier van Hooff brengen op een leerzame en leuke manier de kunstenaar in je naar boven!

**elkaar tekenen**
Deze workshop is creatief, leerzaam, levendig en informeel. Geschikt voor alle leeftijden en niveaus van ervaring. Je ziet en tekent elkaar op een andere manier - met een kunstenaarsblik. Je leert anders naar elkaar kijken, met focus op details waardoor je de schoonheid van imperfecties leert herkennen. Het resultaat is een serie vlotte en zeer originele schetsen van elkaar.

| | |
|---|---|
| prijs t/m 4 personen | **€ 340** |
| prijs extra persoon | **+ € 80 per persoon** |
| tijdsduur | **2 uur** |

**portrettekenen**
Een workshop waarbij je een uitgebreide basis van het portrettekenen leert. Je oefent het portrettekenen op leerzame, ontspannen en creatieve manieren.

| | |
|---|---|
| prijs t/m 4 personen | **€ 365** |
| prijs extra persoon | **+ € 85 per persoon** |
| tijdsduur | **2 uur** |

**stilleven | bloemen & bladeren**
Geïnspireerd door het mooie bos rondom blooming. Leer losjes de mooie bladeren en bloemen op papier te zetten. Je leert tekenen en schilderen met speciale potloden. Leer kijken en experimenteren met kleuren.

| | |
|---|---|
| prijs t/m 4 personen | **€ 340** |
| prijs extra persoon | **+ € 85per persoon** |
| tijdsduur | **2 uur** |

**alle locaties | weareblooming.com**











**tekentour**
Tijdens de Teken Tour bekijk en teken je je omgeving als een kunstenaar. We wisselen een paar minuten lopen steeds af met een paar minuten tekenen. Je leert goed te kijken en vlot te schetsen, waardoor niet alleen je tekenvaardigheid, maar ook je observatievermogen ontwikkelt. Bij slecht weer kan de tekentour binnen in het hotel gedaan worden. Een creatieve en inspirerende workshop.

| | |
|---|---|
| prijs t/m 4 personen | **€ 340** |
| prijs extra persoon | **+ € 85 per persoon** |
| tijdsduur | **2 uur** |

**wijn & schilderen**
Een workshop waarbij je onder het genot van heerlijke wijn en nootjes een Bourgondisch stilleven leert tekenen én schilderen. Op een ontspannen en leerzame manier leer je kijken, je tekening opbouwen en te schilderen wat je ziet.

| | |
|---|---|
| prijs t/m 4 personen | **€ 435** |
| prijs extra persoon | **+ € 105 per persoon** |
| tijdsduur | **2,5 uur** |

**tarief is incl. de workshop, drie glazen blooming wijn & nootjes*

*bij grote groepen is de prijs op aanvraag*
*De workshops kunnen in de vergaderruimte gegeven worden.*
*Liever een andere ruimte? Houd dan rekening met zaalhuur.*

**alle locaties | weareblooming.com**

# blooming
## activiteiten

### stoelmassage

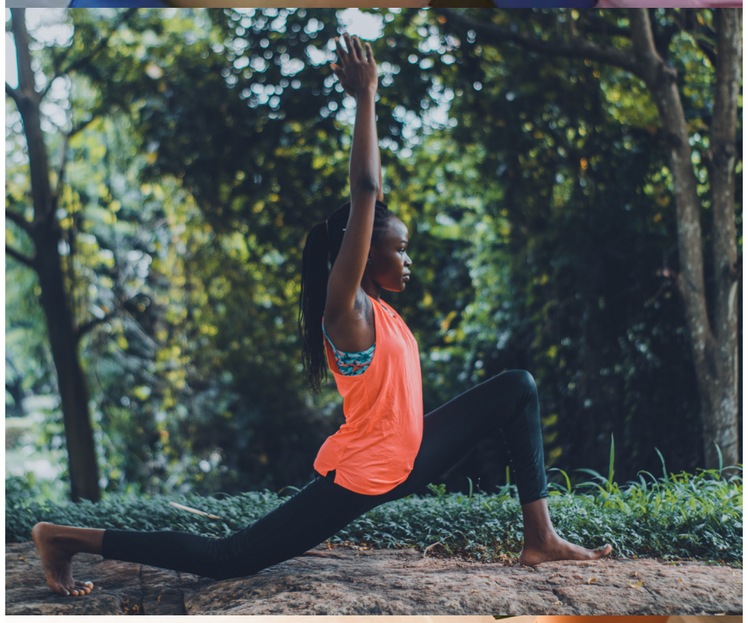
Gun je team een ‘schouderklopje’ met een heerlijke stoelmassage van Chaja Massage.

Een stoelmassage is een doelgericht middel om stress en werkgerelateerde klachten te verlichten en te voorkomen. Doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd en de aanvoer van zuurstof naar de hersenen toeneemt, voelen deelnemers zich na afloop verkwikt en zijn ze beter bestand tegen stress. Er wordt geen gebruik gemakt van massageolie en er wordt door de kleding heen gemasseerd. Een massage op een daarvoor ontwikkelde ergonomische en mobiele massagestoel kan praktisch overal gegeven worden. Een stoelmassage duurt ongeveer 20 minuten per persoon.

| | |
|---|---|
| prijs | **€ 85,00 per uur** |
| groepsgrootte | **3 personen per uur** |
| tijdsduur | **minimaal 1 uur** |

# even tot rust komen...







### Qi Gong

Qi Gong is een, op de Oosterse geneeswijze geschooide, manier om je vitaler te voelen.

Tijdens de workshop ben je onder begeleiding van een echte Qi Gong meester bezig met lichaams- en adembewegingen. Deze zijn verwerkt in thema´s die zijn afgestemd op situaties die voorkomen op de werkvloer en in het dagelijks leven. Door Qi Gong in de natuur te beoefenen werkt de geneeswijze nog beter. De Qi Gong les duurt ongeveer een uur. Je hoeft er geen speciale kleding of schoeisel voor aan. De lessen zijn toegankelijk voor iedereen en voor alle leeftijden.

| | |
|---|---|
| prijs | **€ 310$^{00}$ per sessie** |
| groepsgrootte | **onbeperkt** |
| tijdsduur | **1 à 1,5 uur** |

### yoga

De yoga lessen zijn geschikt voor iedereen die zich beter wil voelen op fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel vlak.

Je hoeft er niet lenig of sterk voor te zijn. Yoga helpt juist om meer flexibiliteit en kracht te krijgen. Met behulp van de juiste ‘alignment’ (houding) kun je het lichaam ondersteunen in haar natuurlijke herstel.

| | |
|---|---|
| prijs | **€ 310 per groep** |
| groepsgrootte | **minimaal 6 personen** |
| tijdsduur | **1 uur** |

## mountainbiken

Op een steenworp afstand van blooming hotel ligt één van de mooiste mountainbike routes van Nederland.

Onder begeleiding van een professionele gids ontdek je het prachtige duingebied van Schoorl en Bergen. In het begin van de clinic leer je de mountainbike onder controle te krijgen, waarna een uitdagende rit volgt. Helm, bidon en een sterke fiets die bij je lengte past zijn inbegrepen. Ervaring is geen vereiste.

| | |
|---|---|
| prijs clinic | **€ 40$^{00}$ per persoon** |
| prijs fietshuur | **€ 30$^{00}$ per persoon** |
| groepsgrootte | **1 tot 10 personen** |
| tijdsduur | **1,5 - 2 uur** |

*bij groepen groter dan 10 personen rekenen wij € 175$^{00}$ voor een extra instructeur*

## fietsen huren

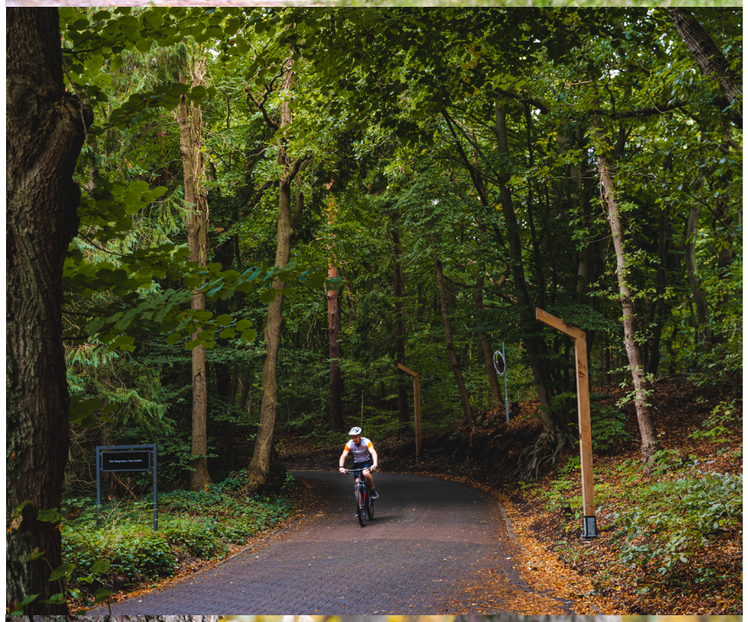
Ontdek de omgeving van blooming op twee wielen. We hebben de volgende type fietsen in ons assortiment;

| | |
|---|---|
| e-bike | **32$^{50}$ per dag** |
| stadsfiets (3 versnellingen) | **17$^{50}$ per dag** |
| mountainbike | **30$^{00}$ per dag** |
| elektrische mountainbike | **42$^{50}$ per dag** |

**fietsen reserveren**
Neem tijdig contact met ons op om de fietsen te reserveren. Wij hebben minimaal 2 dagen nodig om de fietsen voor je vast te leggen.









# ga op pad en verken..

## wandel- en fietstochten

In de prachtige omgeving van Bergen is veel te zien en te beleven.

Dit kan op verschillende manieren, onder begeleiding van een natuurgids die de hele omgeving kent. Je kunt kiezen uit de volgende thema's:

**cultuur en kunst** *(wandel & fiets)*
Bergen is van origine een kunstenaarsdorp. De ligging van het dorp, omringd door bos, duin en zee, inspireerde veel schilders, schrijvers en architecten. Tijdens deze tocht maak je kennis met deze prachtige cultuur.

**historie** *(fiets)*
Beleef het verhaal van Bergen met deze route vol belevenis en karakter.

**natuur** *(wandel & fiets)*
Een tocht door bos en duin om en nabij blooming hotel, landgoed Het Hof of van het hotel naar het strand.

**architectuur** *(fiets)*
Tijdens de fietstocht ontdek je bijzondere staaltjes van de architectuur waar Bergen en Bergen aan Zee om bekend staat.

| | |
|---|---|
| prijs 1 uur | **€ 115$^{00}$ per gids*** |
| prijs 1,5 - 2,5 uur | **€ 175$^{00}$ per gids*** |
| groepsgrootte | **maximaal 10 personen per gids** |

*let op, voor de fietstochten zijn de prijzen exclusief fietshuur.*

# teambuilding & games

## beach experience

Een sportief strandprogramma met acht spelonderdelen op het activiteiten strand welke uitgebreid kan worden met watersport. Er kan maar één team de beste zijn!

**Beachvolleybal**
Goed opgelet bij de wedstrijden van Europees kampioenen Nummerdor en Schuil?

**Ultimate-Frisbee**
Deze combinatie van rugby en frisbee vereist geen kracht, maar wel inspanning.

**Zandsculpturen**
Wordt het een kasteel? Een draak? Of heel iets anders?

**Flag-Football**
American-football maar dan zonder pakken en tackels**.** Het is de bedoeling met de bal over de achterlijn van de tegenstander te lopen zonder dat iemand een flag bij je afpakt.

**Touwtrekken**
Laat zien wie het sterkst is in het zand.

**Powerkiten** (tot 15 personen)
Een professional leert je vliegeren met een echte power kite.

**Jeu des Boules**
Het spel met de ballen. Het gaat om pricisie en behendigheid. Het is de bedoeling om het houten balletje zo dicht mogelijk te benaderen.

**Boogschieten**
Leer boogschieten als een echte Robin Hood!

| | |
|---|---|
| Prijs per persoon \| van 10 tot 25 personen | **€ 32$^{50}$** |
| Prijs per persoon \| van 25 tot 100 personen | **€ 24$^{50}$** |
| tijdsduur | **2 uur** |









## breaking the waves

Trotseer de golven van Bergen aan Zee met deze trendy sporten.

**Golfsurfen**
Na de instructie op het strand gaan jullie met een instructeur de branding door om jullie eerst ‘ride’ op de golven te maken.

**Bodyboarden**
Bodyboarden lijkt op golfsurfen, alleen blijf je bij bodyboarden liggen op je board. Je gaat eerst (over of onder de golven) door de branding heen en wacht dan op de perfecte golf om je terug te brengen naar het strand.

**Raften**
Werk goed samen, peddel heel snel en houd evenwicht. Rust uit achter de branding en pak een golf of weer naar het strand te komen.

**Powerkiten**
Een professional leert je vliegeren met een echte power kite.

**Stand-up Paddling (SUPPEN)**
Trotseer het water met een grote surfplank en een lange peddel. Leer de basistechnieken en maak een mooie tocht langs de kust.

**Speedboot Varen / Banaan Varen**
Speciaal voor degenen die gek zijn op snelheid! Meevaren in een super snelle speedboot*? Of de uitdaging met de bestuurder aangaan door zo lang mogelijk op de banaan te blijven zitten.  Onze motorbootpiloot zal er alles aan doen om jullie een nat pak te bezorgen! **Speedboot varen kan met max 8 personen tegelijkertijd*

| | |
|---|---|
| prijs per persoon \| vanaf 10 tot 20 personen | **€ 32$^{50}$** |
| prijs per persoon \| van 20-75 personen | **€ 24$^{50}$** |
| tijdsduur | **2 uur** |

*breaking the waves is weersafhankelijk*

# blooming
## activiteiten

### outdoor teambuilding games

Teamspirit en concentratievermogen worden op de proef gesteld door middel van zes spelonderdelen.

**Bamboe Bouwen**
Wie bouwt de hoogste toren of het beste kunstwerk van enkel bamboe en elastiek? Samenwerking is hier de sleutel tot succes!

**Katapult Challenge**
Wie bouwt zo snel mogelijk een goede katapult en kan de verschillende ballen in de hoepel van de teamgenoten schieten?

**Waterparcours**
Een estafette waarbij het de kunst is om zo min mogelijk water te verspillen. Welk team krijgt zijn emmer als eerste vol?

**Tangram**
Een hersenbrekende puzzel die je alleen met uiterste concentratie en de beste samenwerking kunt oplossen.

**Laddergolf, Discgolf en boogschieten**
Scoor zoveel mogelijk punten door de bolos op het rek van de tegenstander te gooien. Werd de disc en schiet de pijlen in de bucket!

**Telefoonpuzzle**
Geef instructies via de telefoon om jullie puzzel zo snel mogelijk op te lossen.

| | |
|---|---|
| Prijs per persoon \| van 10 tot 25 personen | **€ 32$^{50}$** |
| Prijs per persoon \| van 25 tot 100 personen | **€ 24$^{50}$** |
| tijdsduur | **2 uur** |
| minimaal 6 personen | |









# een echte uitdaging...

### Wim Hof Fundamentals

Stel jezelf in de deskundige handen van een gecertificeerde WHM-instructeur om de 3 pijlers van de Wim Hof-methode te leren.

De Wim Hof Methode is een wetenschappelijk onderbouwde methode die bestaat uit drie componenten:  Ademhalingstechnieken, koude training, mind-set/focus.

Gezondheid, weerstand, energie en stress zijn onderdeel van alle programma's van René Valk. René Valk is een gecertificeerde instructeur voor het geven van de Wim Hof teambuildingworkshops. Adem in en leef je uit!

We hebben drie keuzes.

**Workshop Powerbreathing**
De energieke start van elke vergadering. Maak connectie met je lichaam door middel van een juiste ademhaling en zorg hiermee voor betere concentratie tijdens de vergadering.

| | |
|---|---|
| prijs | **op aanvraag** |
| groepsgrootte | **minimaal 15 personen** |
| tijdsduur | **1 uur** |

**Workshop Powerbreathing & Stressmanagement**
Een combinatie van de workshop Powerbreathing en de gedeeltelijke koude training (armen en benen); IJsbak experience.

| | |
|---|---|
| prijs | **op aanvraag*** |
| groepsgrootte | **minimaal 15 personen** |
| tijdsduur | **2 uur** |

**Workshop Wim Hof Method Full Experience**
Ontdek hoe u zuurstof en blootstelling aan de kou kunt gebruiken om lichaam en geest te optimaliseren, en leer meer over de onderliggende fysiologie.
(IJsbak Experience) *(enkel armen en benen is ook mogelijk)*

| | |
|---|---|
| prijs | **op aanvraag*** |
| groepsgrootte | **minimaal 15 personen** |
| tijdsduur | **4 uur** |

**Je kunt ervoor kiezen om de workshops in de vergaderruimte te organiseren maar in veel gevallen is het nodig om voor de workshops een exta ruimte te huren.  Wij bepalen per aanvraag of de extra ruimte nodig is en welke kosten hieraan verbonden zitten.*