

TRAININGSAGENDA SEMINARS EN TACTICAL DEVELOPMENT PROGRAM

# PRIMAL DEFENCE SYSTEM

## Agenda 2026-2027

### PRIMAL DEFENCE SYSTEM | PDS

**PRAKTISCH • EVIDENCE-BASED • STRESSBESTENDIG**

Primal Defence System is een praktisch, evidence-based en stressbestendig zelfverdedigings- en weerbaarheidssysteem, gebaseerd op instinctieve reacties en realistische situaties.



#### Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF  
Bureau Bewuste Veiligheid • [bewusteveiligheid.nl](http://bewusteveiligheid.nl) • [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)

01

## WORKSHOP PDS | TAKE CONTROL KIDS

### Workshop Primal Defence System voor Kinderen

Zaterdag 26 september 2026 • Midex Health Center

**Groep 1** 13:30–14:30 uur  
• 5 t/m 8 jaar

**Maximaal** 14 kinderen per groep

**Groep 2** 14:45–16:00 uur  
• 9 t/m 13 jaar

**Kosten** € 22,50 p.p.



**Aanmelden** [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)

02

## SEMINAR PDS | UNARMED RESPONSE

### Thema: No Weapons Needed

Zaterdag 10 oktober 2026 • Midex Health Center

**Tijd** 13:30–16:00 uur

**Leeftijd** 18+

**Voor wie** Iedereen zonder ego,  
met een open mindset

**Maximaal** 30 deelnemers

**Kosten** € 49,50  
• inclusief gratis T-shirt

**Aanmelden** [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)

**Bureau Bewuste Veiligheid:  
Professionals met Persoonlijke Passie**



**Professionals met Persoonlijke Passie**

*Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF*  
Bureau Bewuste Veiligheid • [bewusteveiligheid.nl](http://bewusteveiligheid.nl) • [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)

03

## GRATIS WORKSHOP PDS | BASICS

Voor leden, vrienden & familie van MIDEX, vanaf 18 jaar

Zaterdag 14 november 2026 • Midex Health Center

|         |                                     |           |                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Groep 1 | 13:30–15:00 uur<br>• 18 tot 65 jaar | Maximaal  | 30 deelnemers per groep                                                                                                  |
| Groep 2 | 15:30–17:00 uur<br>• 65+            | Kosten    | Gratis voor MIDEX-leden, vrienden en familie                                                                             |
|         |                                     | Aanmelden | MIDEX-leden via de app; vrienden en familie via <a href="mailto:info@bewusteveiligheid.nl">info@bewusteveiligheid.nl</a> |

04

## GRATIS WORKSHOP PDS | TAKE CONTROL

Women Only – Speciaal voor Vrouwen vanaf 18 jaar

Zaterdag 21 november 2026 • Midex Health Center

|         |                 |            |                                                                                                                 |
|---------|-----------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Groep 1 | 13:30–15:00 uur | Aanleiding | Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen ( 25 november 2026 )                                              |
| Groep 2 | 15:30–17:00 uur | Maximaal   | 30 deelnemers per groep                                                                                         |
|         |                 | Kosten     | Gratis                                                                                                          |
|         |                 | Aanmelden  | MIDEX-leden via de app; niet-leden via <a href="mailto:info@bewusteveiligheid.nl">info@bewusteveiligheid.nl</a> |



Wil je met ons trainen? Je bent welkom! Wat wij van elke deelnemer vragen is: Geen EGO, respectvol gedrag, open mindset, door training ervaring opdoen!



Professionals met Persoonlijke Passie

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF  
Bureau Bewuste Veiligheid • [bewusteveiligheid.nl](http://bewusteveiligheid.nl) • [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)

05

## SEMINAR PDS | EDGED WEAPONS DEFENCE

**Thema: Steekwapens - Recognize. Respond. Survive.**

**Zaterdag 20 maart 2027 • Midex Health Center**

**Tijd** 13:30-16:00 uur

**Leeftijd** 18+

**Voor wie** Iedereen zonder ego, met een open mindset

**Maximaal** 30 deelnemers

**Kosten** € 49,50 leden  
• inclusief gratis T-shirt

**Aanmelden** [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)



**Professionals met Persoonlijke Passie**

*Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF*  
Bureau Bewuste Veiligheid • [bewusteveiligheid.nl](http://bewusteveiligheid.nl) • [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)



## PDS Leerlijn | TACTICAL DEVELOPMENT PROGRAM

### Develop Skills. Build Confidence. Take Control.

Het PDS Tactical Development Program is een praktijkgerichte leerlijn waarin serieuze deelnemers zich stap voor stap ontwikkelen van een natuurlijke reactie op dreiging naar bewust, tactisch of professioneel handelen onder druk. Toegankelijk voor individuen en professionals (18+). Vooraf vindt een persoonlijke intake & niveaubepaling plaats.

De leerlijn is gebaseerd op de realiteit dat stress, angst en onverwacht geweld invloed hebben op waarnemen, beslissen en handelen. Daarom draait het programma niet om ingewikkelde technieken, maar om het ontwikkelen van eenvoudige, aanpasbare concepten en vaardigheden die ook onder druk toepasbaar blijven.

Dit programma bouwt aan het zelfvertrouwen. Deelnemers voelen zich zekerder, vaardiger en kunnen beter spanning, stress en angst reguleren door middel van stress- en angstmanagement concepten.

#### PDS | Fundamentals

De basis van het systeem. Deelnemers leren dreiging herkennen, omgaan met hun natuurlijke schrik- en stressreactie en deze omzetten in doelgericht tactisch handelen.

#### PDS | Tactical Evolution

De verdieping. Eerder aangeleerde vaardigheden worden verder ontwikkeld, gecombineerd en toegepast in complexere en dynamische situaties. De nadruk ligt op aanpassingsvermogen, timing en tactische besluitvorming.

#### PDS Tactical Add-On | Pressure Tested

Presteren onder druk. In realistische scenario's ervaren deelnemers welke invloed spanning, onzekerheid en tijdsdruk hebben op hun handelen. Ze leren waarnemen, keuzes maken, communiceren en veilig optreden wanneer een situatie onverwacht verandert.

#### PDS Tactical Add-On | Control & Restraint

De professionele toepassing. Deelnemers leren hoe zij zichzelf en anderen kunnen beschermen en een persoon veilig, proportioneel en verantwoord kunnen controleren, beheersen en - wanneer dit binnen hun bevoegdheden valt - handboeien.

Door de gefaseerde opbouw ontstaat geen verzameling losse technieken, maar een samenhangend handelingskader. De deelnemer ontwikkelt bewustzijn, mentale weerbaarheid, fysieke vaardigheden en professioneel beoordelingsvermogen.

Van instinctieve reactie naar (professionele) controle: realistisch, verantwoord en toepasbaar onder druk. *Meer Add-Ons zijn in ontwikkeling.*

- **Informatie:** [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)



**Professionals met Persoonlijke Passie**

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF  
Bureau Bewuste Veiligheid • [bewusteveiligheid.nl](http://bewusteveiligheid.nl) • [info@bewusteveiligheid.nl](mailto:info@bewusteveiligheid.nl)

## PRIMAL DEFENCE SYSTEM

# Tactical Development Program

*From Instinct to (Professional) Control*

## DE PDS-LEERLIJN

01

## BASIS

## PDS | Fundamentals

Instinct herkennen en omzetten naar doelgericht tactisch handelen.

02

## VERDIEPING

## PDS | Tactical Evolution

Vaardigheden verdiepen, combineren en aanpassen aan dynamische situaties.

## ADD-ONS

## SCENARIOTRAINING

### PDS | Pressure Tested

Presteren en beslissen onder realistische druk.

## PROFESSIELE TOEPASSING

### PDS | Control & Restraint

Veilig en proportioneel controleren en beheersen.



## EERDERE TRAINING OF OPLEIDING

### Instroom op passend niveau

Na beoordeling van ervaring, vaardigheden en leerdoelen kan een deelnemer instromen bij Tactical Evolution of een passende add-on.

Realistisch · stressbestendig · professioneel toepasbaar

BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

**Professionals met Persoonlijke Passie**

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF  
Bureau Bewuste Veiligheid • bewusteveiligheid.nl • info@bewusteveiligheid.nl

06

## PDS Training Day I | FUNDAMENTALS

**Recognize. Respond. Survive.**

**Zaterdag 22 mei 2027 • Naaldwijk**

|                  |                    |                   |                           |
|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Tijd</b>      | 09:00–16:30 uur    | <b>Leeftijd</b>   | 18+                       |
| <b>Vorm</b>      | Eendaagse training | <b>Kosten</b>     | €249,00                   |
| <b>Inclusief</b> | Lunch & T-Shirt    | <b>Informatie</b> | info@bewusteveiligheid.nl |

07

## PDS Training Day II | TACTICAL EVOLUTION

**Connecting Instinct, Mindset and Tactics.**

**Vervolg op PDS | FUNDAMENTALS**

**Zaterdag 19 juni 2027 • Naaldwijk**

|                  |                    |                   |                           |
|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Tijd</b>      | 09:00–16:30 uur    | <b>Leeftijd</b>   | 18+                       |
| <b>Vorm</b>      | Eendaagse training | <b>Kosten</b>     | €249,00                   |
| <b>Inclusief</b> | Lunch & T-Shirt    | <b>Informatie</b> | info@bewusteveiligheid.nl |



**Professionals met Persoonlijke Passie**

*Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF*  
 Bureau Bewuste Veiligheid • bewusteveiligheid.nl • info@bewusteveiligheid.nl

08

## PDS Training Day III | PRESSURE TESTED

**Train. Adapt. Perform Under Pressure**

**PDS | TACTICAL ADD-ON**

**3e kwartaal 2027 • Naaldwijk**

|                  |                    |                   |                           |
|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Tijd</b>      | 09:00–16:30 uur    | <b>Leeftijd</b>   | 18+                       |
| <b>Vorm</b>      | Eendaagse training | <b>Kosten</b>     | €299,00                   |
| <b>Inclusief</b> | Lunch & T-Shirt    | <b>Informatie</b> | info@bewusteveiligheid.nl |

09

## PDS Training Day IV | CONTROL & RESTRAINT

**Protect. Control. Secure**

**PDS | TACTICAL ADD-ON**

**4e kwartaal 2027 • Naaldwijk**

|                  |                    |                   |                           |
|------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Tijd</b>      | 09:00–16:30 uur    | <b>Leeftijd</b>   | 18+                       |
| <b>Vorm</b>      | Eendaagse training | <b>Kosten</b>     | €299,00                   |
| <b>Inclusief</b> | Lunch & T-Shirt    | <b>Informatie</b> | info@bewusteveiligheid.nl |



**Professionals met Persoonlijke Passie**

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF  
Bureau Bewuste Veiligheid • bewusteveiligheid.nl • info@bewusteveiligheid.nl



# AANMELDEN & LOCATIES

## MEER INFORMATIE

info@bewusteveiligheid.nl  
06-52087004

BewusteVeiligheid.nl

## MIDEX HEALTH CENTER

Verburchlaan 23  
Naaldwijk

## BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

Naaldwijk • adres volgt medio 2027

# OVER BUREAU BEWUSTE VEILIGHEID

## Realistisch trainen. Bewust handelen. Veiliger zijn.

Bureau Bewuste Veiligheid verzorgt realistische en praktijkgerichte trainingen op het gebied van agressie, intimidatie, geweld en fysieke veiligheid.

### ARJAN RUINARD

- Eigenaar
- Trainer/Coach

Arjan heeft bijna 40 jaar ervaring in zelfbescherming en het trainen van professionals, individuen en trainers in binnen- en buitenland. Met zijn nuchtere en directe aanpak vertaalt hij menselijk gedrag onder stress naar eenvoudige, veilige en direct toepasbare handelingsmogelijkheden.

### MIRJAN ZONNEVELD

- Eigenaar
- Trainer/Coach

Vanuit haar betrokken en mensgerichte benadering helpt Mirjan, met meer dan 25 jaar ervaring, deelnemers om bewuster, weerbaarder en zelfverzekerder te handelen in spannende en grensoverschrijdende situaties. Een professional met passie en ervaring.



**Meer weten? Kijk op BewusteVeiligheid.nl**



**Professionals met Persoonlijke Passie**

Bureau Bewuste Veiligheid is onderdeel van Defence Education VOF  
Bureau Bewuste Veiligheid • bewusteveiligheid.nl • info@bewusteveiligheid.nl