

## RETRAITE STILTE MINDFULNESS WEEKEND



Een retraiteweekend is een goede gelegenheid om tot rust te komen en je mindfulness-beoefening te verdiepen of (beter) te leren kennen. Ik organiseer een retraiteweekend van vrijdagavond 19:00 uur tot zondagmiddag 16:00 uur en het vindt plaats bij mij thuis. Je overnacht in een tent in onze boomgaard. Je kunt eventueel ook bij een B&B in de omgeving overnachten. Bij mooi weer zijn we veel buiten. Bij te heet of regenachtig weer, hebben we een mooie meditatie-ruimte binnen. Er zijn binnen twee toiletten en een douche.

### Ervaren van de stilte

Na een kennismaking met elkaar en onze natuurboerderij start de mindfulness beoefening. We verblijven voor een groot deel in stilte bij elkaar. Hoewel, helemaal stil is het niet, want ik begeleid met mijn stem de diverse oefeningen zoals de lichaamsverkenning (bodyscan), adem- en zitmeditatie en liggende en staande bewegingsoefeningen. Je hebt tussendoor ook ruim tijd op jezelf. Om te genieten van de rust en de mooie omgeving hier. We staan zowel zaterdag als zondag om uiterlijk 07:30 uur op, doen mindful yoga-oefeningen. Op zaterdag vindt er na het ontbijt en aan het begin van de avond een uitwisseling van ervaringen plaats. Zowel vrijdag- als zaterdagavond zitten we bij mooi weer na zonsondergang nog een uurtje bij het kampvuur. Het uitwisselen van onze ervaringen op zondag van 15:30-16:00 uur vormt de afsluiting van het weekend.



Het retraite-weekend organiseer ik voor kleine groepen van minimaal 3 en maximaal 8 deelnemers. Een weekend kost € 150,--. Heb je geen eigen kampeerspullen, dan kan ik een tent voor je opzetten en er eventueel een matje in leggen. De meerprijs hiervoor is € 35,-- p.p..

Ik organiseer een retraiteweekend twee of drie keer per jaar met open inschrijving. Daarnaast is het mogelijk om als bestaande groep (vrienden, familie, collega's) een retraiteweekend aan te vragen. Veel mensen ervaren in deze stilte een verdieping van hun relatie met elkaar. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

### Retraite-weekenden 2024 "Mindful in de natuur" open inschrijving

Locatie: natuurboerderij "de Mhene" - Lendeweg 4a in Hall.

Telkens van vrijdag 19 uur tot zondag 16 uur; data 19-21 juli en 9-11 augustus