

MINDFULNESS



MEDITATIE

VIPASSANA RETREAT 31 JULI - 6 AUGUSTUS 2010

In samenwerking met **Instituut voor Aandacht & Mindfulness**
www.aandacht.be

Though we seem to be sleeping,
there is an inner wakefulness
that directs the dream, and
that will eventually startle us back
to the truth of who we are.

- Jalaluddin Rumi

Dit programma omvat 7 dagen zitmeditatie, stapmeditatie, dharmalezingen en individuele meditatie-interviews. We geven aandacht en maken tijd om te 'settelen' en de overgang van het drukke dagelijkse leven naar de rustige stilteplek te maken.

Ieder mens heeft de behoefte om bij zichzelf te zijn.

Vaak is het fijn om dat in alle rust en in een andere omgeving te doen.

Deze retraite is een reis naar binnen.

Kijken in je innerlijke huis, rondlopen en ontdekken.

Deuren openen zich en misschien vind je terug wat je dacht kwijt te zijn.

*We geven aandacht aan wat er in het hier en nu gebeurt, aanwezig bij alle ervaringen
zoals ze zich voordoen.*

Met een directheid en helderheid van geest kijken we ongekleurd naar wie we zijn.

Als inzicht zich verdiept, ontstaat wijsheid en mededogen

*We oefenen met 'simpel zijn', 'thuiskomen', en 'enkel zitten' wat benoemd wordt als
mindfulness en open gewaar zijn.*

*Meditatie verdiept ons innerlijk proces en ontvouwt onze ongecompliceerde,
natuurlijke en onbezoedelde innerlijke natuur.*

Annemie & Douwe



VOOR WIE?

Deze retraite biedt de gelegenheid tot verdere verdieping voor mensen die al meditatie-ervaring hebben of een training MBCT of MBSR hebben gevolgd.

BEGELEIDING

Douwe Nutters en Annemie Flamez

PLAATS

*LIEDERICQ Le petit geant
Rue de la Cure 1
7750 Russeignies
België*

DATUM

Van zaterdagmiddag 31 juli tot vrijdagvoormiddag 6 augustus 2010

***BIJDRAGE** (all inclusive: meditatiecursus, overnachting en maaltijden)*

290 euro overnachting en maaltijden.

150 euro leraren honorarium.

AANKOMST

Men wordt verwacht zaterdag vanaf 14:30 u voor registratie.

Er wordt stipt gestart om 17:00 u met een infotalk.

De retraite eindigt vrijdag 6 augustus rond 11.30 u .

INSCHRIJVEN

Door 150 euro over te schrijven als voorschot en het resterend bedrag

voor 15 juni' 10 op rekeningnummer: "Vipassana 363-0500858-87"

Vermeld de naam van de deelnemer en "retraite 31 juli - 6 augustus 2010" a.u.b.

Uw inschrijving bevestigen per email nora.synaeve@gmail.com na overschrijving.

Informatie: nora.synaeve@gmail.com

Het aantal plaatsen is beperkt.

ANNULATIE

Meer dan 8 weken vooraf: terugbetaling met €30,00 kosten.

Minder dan 8 weken, meer dan 3 weken vooraf: terugbetaling met €100,00 kosten.

Minder dan 3 weken, geen terugbetaling meer.

PRAKTISCHE INFO.

Neem een mat, deken, warme sokken en een meditatiebankje en kussen mee .

Voor verdere vragen en informatie:

nora.synaeve@gmail.com

dnutters@skynet.be, psychospiritueelwerk.com

flamez@skynet.be, whitelotus.be

