

MINDFULNESSRETRAITE

Vrijdag 18 - zaterdag 26 mei

Van **vrijdag 18 - zaterdag 26 mei** zal er een 8 etmalen durende mindfulnessretraite worden georganiseerd in Retraitecentrum Ezinge (Gr). De retraite is intensief van aard en vooral bedoeld voor als je al enige retraite-ervaring hebt op het gebied van mindfulnesstraining of inzichtmeditatie.

Inzichtmeditatie: inzicht- of vipassana-meditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid; het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt.

Mindfulness: tegenwoordig is deze observatiestijl bekend onder de naam *mindfulnesstraining* en wordt zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie. Je kunt het beschouwen als een lichamelijk, mentaal, zintuiglijk en emotioneel bewustwordingsproces, waarbij je op een eenvoudige manier de kracht van opmerkzaamheid leert ontwikkelen. Inzicht, een betere energiehuishouding en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.

Het programma: er wordt gemediterd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding (door Frits Koster) bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie, oefeningen op het gebied van mindfulnessyoga en individuele evaluatiegesprekken met de begeleider.



Frits Koster (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistische monnik in Zuidoost Azië gemediterd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast werkt hij als mindfulnesstrainer (MBSR/MBCT) bij de GGZ (BIG-registratie). Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer (in Nederland, België, Duitsland en Ierland) en aan de Dhamma Verdiepingscursus (DVC). Frits is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka).



Jetty Heynekamp (geb. '57) is werkzaam geweest als fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Zij heeft een opleiding tot mindfulnesstrainer gevolgd via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de catering ook de houdingsadviezen.

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

Locatie:

Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge (tel. 0594-621807 of 0594-628348).

Data en tijden:

De retraite begint vrijdag 18 mei om 15.00 u. (entree vanaf 14.00 u) en eindigt zaterdag 26 mei om 13.30 u.

Deelnemers voor de gehele retraite hebben voorrang tot een maand van tevoren.

De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van vier etmalen. Je komt in dat geval op een wachtlijst en hoort een maand van tevoren of je mee kunt doen.

Kosten:

- Voor een plek op een tweepersoonskamer of in de meditatiezaal bedragen de kosten € 520 voor de gehele retraite. Hiervan is € 336 voor het verblijf (logies en vegetarische maaltijden) en € 184 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Bij onvolledige deelname wordt € 72 per etmaal gerekend. Van dit bedrag is € 42 bestemd voor het verblijf en € 30 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Voor een slaapplek met meer privacy wordt € 12 per nacht extra gerekend.
- Als de slaapplekken in het centrum volgeboekt zijn dan maken we regelmatig gebruik van een b&b in de buurt. In dat geval nemen we contact met je op om deze mogelijkheid te overleggen.

N.B. De prijzen voor het verblijf zijn **inclusief** BTW en vegetarische maaltijden.

N.B. Voor zelfstandigen en deelnemers vanuit een bedrijf zijn de verblijfskosten inclusief BTW, terwijl de organisatie- en begeleidingskosten exclusief BTW zijn. In dat geval wordt de factuur naar het opgegeven adres gestuurd.



De meditatiezaal van Retraitecentrum Ezinge

Info:

Meer info kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (☎ 0594-628348; ✉ info@mindfulnesstraining.nl). Zie ook www.fritskoster.nl en dan onder de hyperlink 'Mindfulnessretraites' voor meer informatie over het op retraite gaan.

Opgave:

I.v.m. de beperkte ruimte is het raadzaam je z.s.m. aan te melden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor het bijgevoegde digitale aanmeldingsformulier op de volgende bladzijde invullen en opsturen.

Je opgave is geldig na een aanbetaling van €150, te storten op bankrekeningnummer **85 84 03 447** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'Meiretraite'. Als bevestiging wordt een factuur opgestuurd, aan de hand waarvan het restbedrag dient te worden overgemaakt. Een week voor aanvang van de retraite ontvang je een e-mail met nadere informatie over de retraite.

AANMELDINGSFORMULIER

Voor- en achternaam: M / V

Adres + huisnummer: Geboren:

Postcode + woonplaats: Telefoon:

Beroep/dagbesteding: E-mailadres:

Ik wens mee te doen aan de retraite van:

Eventueel dieet (alleen op medische indicatie):

Meditatie-ervaring in het kort (methode(s), waar bij wie, sinds hoe lang, regelmaat):

Ik stem in met de kosten voor verblijf en voedsel:

- Voor een plek op een tweepersoonskamer : hele retraite à		=
- Bij deelname van 4-7 etmalen:	x	=
- Voor een slaappleats met meer privacy:	x	=

	Totaal	=

Ik doe mee (aankruisen wat van toepassing is):

als particulier

als zelfstandige of vanuit een bedrijf.

Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum:

Handtekening:

N.B. In geval je medicatie gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met de retraitebegeleider.

Annulering: Je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld en als dit formulier is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo. Bij voortijdige annulering van de retraite hanteren we dezelfde regel als het gastcentrum: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 25,- administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggevorderd worden; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.