

# Retraite Mindfulness & Mededogen

Voor mbsr/mbct trainers

Woensdag 5 – zondag 9 januari

Van woensdag 5 zondag 9 januari 2011 zal er een 5 dagen durende mindfulnessretraite worden georganiseerd in Huize Elisabeth te Denekamp. In deze retraite staan het ontwikkelen van mededogen en mindfulness centraal. De retraite is geschikt voor iedereen maar meer toegespitst op mindfulnessstrainers (in opleiding). De retraite valt binnen de opleiding tot mindfulnesstrainer die in Nijmegen m.i.v. september 2010 van start gaat. Het is echter ook mogelijk mee te doen op open inschrijving.

## Mindfulness:

Dit is het vermogen op te merken wat zich in het nu voordoet, zonder direct over te gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt. Het is het gewaar zijn van een ervaring, *terwijl* deze plaatsvindt. Training van deze kracht staat tegenwoordig bekend onder de naam *mindfulnesstraining* en wordt zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie. Met het beoefenen van opmerkzaamheid of mindfulness wordt een bewustwordingsproces in gang gezet, waarmee inzicht, een betere energiehuishouding en innerlijke vrijheid tot ontwikkeling komen.

## Mededogen:

Het (h)erkennen van pijn en lijden is mindfulness, het vriendelijk en mededogend naar onszelf zijn temidden hiervan is compassie of mildheid. Compassie zorgt voor zachtheid bij het ervaren van ongemak en lijden, waar we gemakkelijk neigen tot verharding.



## Het programma:

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen. In overleg met de begeleiders kan ook een individueel opgesteld meditatieprogramma gevolgd worden, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding (door Frits Koster en Marij Geurts) bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast zijn er dagelijkse uitwisselingsgesprekken met een van de begeleiders. Als ondersteuning wordt mindfulnessyoga aangeboden.

## Locatie:

Huize Elisabeth, Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp (tel. 0541-358446 of b.g.g. 0541-358358, op werkdagen van 9.00 - 12.00 en van 14.00 - 17.00 uur).



**Frits Koster** (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft zes jaar als boeddhistische monnik in Zuidoost Azië gemediteerd en gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast werkt hij als MBSR/MBCT-trainer bij de GGZ (BIG-registratie) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Nederland (IvM en HFC), België, Duitsland en Ierland. Frits is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en verbonden aan de Dhamma Verdiepingscursus (DVC), dat studie verzorgt m.b.t. de boeddhistische psychologie.



**Marij Geurts** (geb. '49) beoefent meditatie sinds 25 jaar. Zij maakte in 1986 kennis met zenmeditatie. In 1998 kwam zij in aanraking met inzichtmeditatie en oefende sindsdien bij verschillende leraren in binnen- en buitenland. Sinds 2001 begeleidt zij meditatieactiviteiten in Nijmegen. Zij is verbonden als mindfulnesstrainer aan het Han Fortmanncentrum in Nijmegen en is betrokken bij de opleiding tot mindfulnesstrainer. Ervaringen en inzichten door de meditatie zijn een grote bron van inspiratie in haar werk als docent, supervisor/coach en psychosynthese-therapeut.. Marij is verbonden als docent aan de DVC. [www.marijgeurts.nl](http://www.marijgeurts.nl)

### Data en tijden:

De retraite begint woensdag 5 januari 11.00 uur (entree vanaf 10.30 uur) en eindigt zondag 9 januari 14.00 uur.

### Kosten:

- A. Voor een plek op een eenpersoonskamer bedragen de kosten € 500,- voor de gehele retraite. Hiervan is € 250 voor het verblijf en € 250 voor de organisatie en de begeleiding.
- B. De prijzen voor het verblijf zijn inclusief BTW en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens en beddegoed worden verstrekt door het centrum. Een handdoekenset kan gehuurd worden à € 5.
- C. Voor zelfstandigen en deelnemers vanuit een bedrijf zijn de verblijfskosten incl. BTW, terwijl de organisatie- en begeleidingskosten excl. BTW zijn. In dat geval wordt de factuur naar het opgegeven adres gestuurd.

### Meer info:

Meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (tel. 0594-628348 of e-mailadres [info@mindfulnesstraining.nl](mailto:info@mindfulnesstraining.nl)). Zie ook [www.mindfulnesstraining.nl](http://www.mindfulnesstraining.nl).



### Opgave:

Graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en z.s.m. opsturen. Je opgave is pas geldig na een aanbetaling van € 150, liefst *vóór 1 november* te storten op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'Denekamp'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het resterende bedrag dan worden overgemaakt voor aanvang van de retraite. Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite via de e-mail een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf in Huize Elisabeth.

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

## AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam:

Adres (straat en huisnummer):

Woonplaats: (postcode en stad):

Telefoon:

E-mailadres (graag duidelijk leesbaar i.v.m. de te ontvangen factuur!):

Geboorteplaats en -datum:

Beroep/dagbesteding:

Eventueel dieet (alleen op medische indicatie):

Ik wens mee te doen aan de retraite van .. / 01 / 2011 tot .. / 01 / 2011.

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

Ik stem in met de kosten voor verblijf en voedsel:

- Hele retraite à € 500 = €

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.

N.B. 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 de volgende regel: 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.

Voorlichting en training:  
mindfulness bij stresshantering,  
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-628348  
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl  
Website: www.mindfulnesstraining.nl

K.v.K: Groningen 02067518  
Bankrek.nr: 85 84 03 447  
BTW: 820646751B01