

MINDFULNESSRETRAITE

zaterdag 28 mei - zondag 5 juni

Van **zaterdag 28 mei - zondag 5 juni** zal er een 8 etmalen durende (Hemelvaart)retraite 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 mindfulness training of inzichtmeditatie.

Inzichtmeditatie:

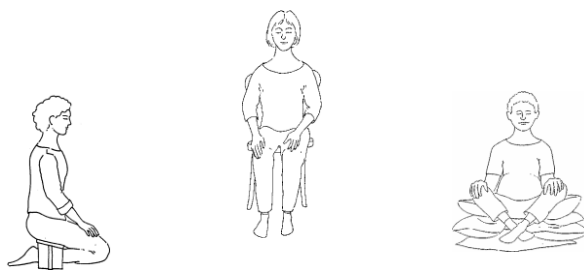
inzicht- of vipassana-meditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid; het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het be- of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

Mindfulness:

tegenwoordig is deze observatiestijl bekend onder de naam *mindfulness training* 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 energiehouding en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.

Het programma:

Er wordt gemediteerd 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 en individuele (dagelijkse) 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 gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast werkt hij als mindfulness trainer (MBSR/MBCT) bij de GGZ (BIG-registratie). Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulness trainer (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 fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Zij heeft een opleiding tot mindfulness trainer gevolgd via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

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

Locatie:

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

Data en tijden:

De retraite begint zaterdag 28 mei om 15.00 u. (entree vanaf 14.00 u) en eindigt zondag 5 juni om 13.30 u. De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van vier etmalen. Deelnemers voor de gehele retraite hebben echter voorrang.

Kosten:

- Voor een plek op een tweepersoonskamer of in de meditatiezaal bedragen de kosten € 498 voor de gehele retraite. Hiervan is € 338 voor het verblijf (logies en vegetarische maaltijden) en € 160 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Bij onvolledige deelname wordt € 70 per etmaal gerekend. Van dit bedrag is € 42,25 bestemd voor het verblijf en € 27,75 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Voor een slaapplek met meer privacy wordt € 12,50 per nacht extra gerekend.
- Als de slaapplekken in het centrum volgeboekt zijn dan maken we soms 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 aanmeldingsformulier afdrukken, invullen en opsturen. Je opgave is geldig na een aanbetaling van € 150, liefst *vóór 1 april* te storten op bankrekeningnummer **85 84 03 447** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'Hemelvaartretraite'.

Als bevestiging wordt een factuur opgestuurd, aan de hand waarvan het resterende bedrag overgemaakt kan worden. Een week voor aanvang van de retraite ontvang je een e-mail met meer informatie over de retraite.



Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

AANMELDINGFORMULIER

Voornaam en achternaam: M / V

Adres (straat, huisnummer):

Adres (postcode en stad):

Telefoon:

Geboortedatum:

E-mailadres (graag duidelijk leesbaar i.v.m. elektronische facturering):

Beroep/dagbesteding:

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

Eventuele dieetvoorschriften (alleen op medische indicatie):

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

Ik stem in met de kosten voor verblijf en voedsel:

- Hele retraite à € 498 = €
- Vier tot zeven vier etmalen à € 70 per etmaal: .. x € 70 = €
- Eventuele extra toeslag à € 10 per nacht voor een eenpersoonskamer: .. x € 12,50 = €

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 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 logo van dit formulier. 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 4-8 weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggestuurd worden. Bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.