

MINDFULNESSRETRAITE

Zaterdag 7 - dinsdag 17 augustus

Van **zaterdag 7 - dinsdag 17 augustus 2010** zal er een 10 etmalen durende 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 mindfulnessstraining of vipassana- of inzichtmeditatie.

Inzichtmeditatie:

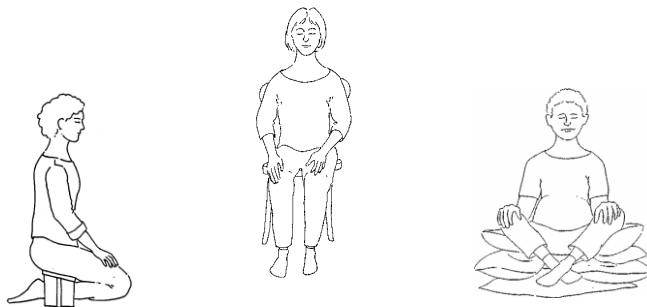
inzicht- of vipassana-meditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid; het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het be- of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

Mindfulness:

tegenwoordig is deze observatiestijl bekend onder de naam *mindfulnessstraining* 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 de kracht van opmerkzaamheid leert ontwikkelen. Inzicht, een betere energiehuishouding 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 mindfulnessstrainer (MBSR/MBCT) bij de GGZ (BIG-registratie) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland (IvM), België en Ierland.

Frits is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en verbonden aan de Dhamma Verdiepingscursus (DVC), dat studietrajecten verzorgt m.b.t. de boeddhistische psychologie.

Locatie:

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

Data en tijden:

De retraite begint zaterdag 7 augustus om 20.00 u. (entree vanaf 19.00 u) en eindigt dinsdag 17 augustus om 14.00 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 € 600 voor de gehele retraite. Hiervan is € 400 voor het verblijf (logies en vegetarische maaltijden) en € 200 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Bij onvolledige deelname wordt € 67,50 per etmaal gerekend. Van dit bedrag is € 40 bestemd voor het verblijf en € 27,50 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Voor een slaapplek met meer privacy (beperkt aantal) wordt € 10 per nacht extra gerekend.

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 het Retraitecentrum

Info:

Meer info kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (tel. 0594-628348). Zie ook www.fritskoster.nl of www.mindfulnesstraining.nl.

Let wel: Tussen 20 januari en 5 maart zijn Frits en Jetty niet bereikbaar.

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 aanmelding is pas geldig als tevens de aanbetaling van € 150 is overgemaakt en als dit formulier is verzonden naar het postadres op het logo van dit formulier. Je kunt de aanbetaling storten op bankrekeningnummer **85 84 03 447** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'zomerretraite'.

Na ontvangst van de aanbetaling en het aanmeldingsformulier wordt als bevestiging een factuur met het gehele bedrag opgestuurd, aan de hand waarvan het resterende bedrag liefst ruim voor aanvang van de retraite 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

AANMELDINGSFORMULIER

Voorna(a)m(en) en achternaam:

Adres (straat, huisnummer, postcode en stad):

Telefoon:

E-mailadres:

Geboortedatum:

man / vrouw *

Beroep:

Ik wens mee te doen aan de retraite van .. / 08 / 2010 tot .. / 08 / 2010.

Eventuele dieetvoorschriften:

Eventuele 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 € 600 = €
- Vier tot negen etmalen à € 67,50 per etmaal: .. x € 67,50 = €
- Eventuele extra toeslag à € 10 per nacht voor een eenpersoonskamer: .. x € 10 = €

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.