

## MINDFULNESSRETRAITE

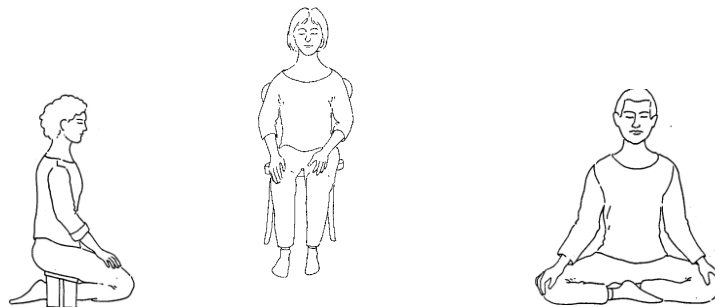
### Woensdag 15 - donderdag 23 december

Van **woensdag 15 - donderdag 23 december** zal er een 8 etmalen durende intensieve meditatie-retraite worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

**Vipassana-** of **inzichtmeditatie** 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. Tegenwoordig is deze observatiestijl bekend onder de naam *mindfulness* 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 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; daarnaast zijn er (regelmatige) evaluatie- of uitwisselingsgesprekken met de begeleider. Deze gesprekken vinden individueel en/of in kleine groepjes plaats.



**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) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer in Nederland (IvM), België, Duitsland 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:**

Zencentrum Noorder Poort (*zie foto*), Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen (tel. 0521-321204)

**Data en tijden:**

De retraite begint woensdag 15 december om 20.00 uur (entree vanaf 17.00 uur) en eindigt donderdag 23 december om 14.00 uur. De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie etmalen. Deelnemers voor de gehele retraite hebben echter voorrang.

**Kosten:****A. Voor een plek op een tweepersoonskamer:**

- Voor een plek op een tweepersoonskamer bedragen de kosten € 594 voor de gehele retraite. Hiervan is € 394 voor het verblijf en € 200 voor de algemene onkosten en de begeleiding.
- Bij onvolledige deelname wordt € 82,50 per etmaal gerekend. Van dit bedrag is € 49,25 bestemd voor het verblijf en € 34,25 voor de algemene onkosten en de begeleiding.

**B. Voor een eenpersoonskamer:**

- Voor een eenpersoonskamer rekent de Noorder Poort € 17,05 per nacht extra.

N.B. *De prijzen voor het verblijf zijn **inclusief** BTW, vegetarische maaltijden en een eventuele 'soep met brood' maaltijd op de vrijdagavond.*

N.B. *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.*

**Info:**

Zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl). Via de hyperlink 'mindfulnessretraites' kan meer informatie worden gevonden over het 'op retraite zijn'. Overige informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (tel. 0594-628348).

**Opgave:**

Om te kunnen weten of de retraite doorgang kan vinden graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Je aanmelding is pas geldig als je ook een aanbetaling van € 150 hebt overgemaakt op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'dec-retraite'. Hierna krijg je als bevestiging een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Het nog te betalen bedrag – dus na aftrek van de aanbetaling die al verricht is - kan dan later worden overgemaakt, liefst ruim voor aanvang van de retraite. Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf op de Noorder Poort.

**Voor deelnemers uit België:**

Bij overboekingen vanuit België zijn de volgende gegevens vereist:

IBAN: NL03SNSB0858403447. BIC: SNSBNL2A

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9  
9891 AK Ezinge

## AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam:

Man/Vrouw:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoon:

E-mailadres:

Beroep/dagbesteding:

Ik wens mee te doen aan de retraite van

.. / 12 / 2010 t/m .. / 12 / 2010.

Eventueel dieet (alleen op medische indicatie):

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:

A. Voor een plek op een tweepersoonskamer :

- |                                                                            |   |                     |              |     |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|--------------|-----|
| - hele retraite                                                            | à | € 594               |              | = € |
| - drie tot zeven etmalen                                                   | à | € 82,50 per etmaal: | .. x € 82,50 | = € |
| B. Eventuele extra toeslag à € 17,05 per etmaal voor een eenpersoonskamer: |   |                     | .. x € 17,05 | = € |

**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 begeleider niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'*

Datum: .. / .. / 20 ..

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 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 terugggevorderd 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: 0594-621807 of 06-19043565  
E-mail: info@fritskoster.nl  
Website: www.fritskoster.nl

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