

# MINDFULNESSRETRAITE

*Vrijdag 22 – maandag 25 april*

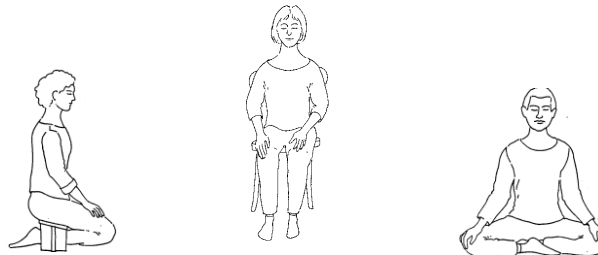
Van **vrijdag 22 - maandag 25 april** (2<sup>e</sup> Paasdag) zal er een 3 etmalen durende vipassana meditatie-retraite worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

## 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 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 bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast zijn er dagelijkse individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken 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/MBCI) 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 volgt (tot september 2010) een opleiding tot mindfulness-trainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de praktische organisatie ook mindfulnessyoga en houdingsadviezen.

**Locatie:**

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

**Data en tijden:**

De retraite begint (goede) vrijdag 22 april om 15.00 uur (entree vanaf 14.00 uur) en eindigt maandag 25 april (2<sup>e</sup> Paasdag) om 14.00 uur.

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

- Voor een plek op een tweepersoonskamer bedragen de kosten € 270 voor de gehele retraite. Hiervan is € 147,75 voor het verblijf en € 122,25 voor de organisatie- en begeleidingskosten.

**B. Voor een eenpersoonskamer:**

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

**C.** De prijzen voor het verblijf zijn inclusief BTW en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens, beddegoed en handdoeken worden verstrekt door het centrum.

**D.** Voor zelfstandigen en deelnemers vanuit een bedrijf zijn de kosten excl. BTW 19%. In dat geval wordt de factuur naar het opgegeven adres gestuurd.

**Meer info:**

Meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp, [info@mindfulnessstraining.nl](mailto:info@mindfulnessstraining.nl) of 0594-628348). Zie ook [www.mindfulnessstraining.nl](http://www.mindfulnessstraining.nl) en [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).

***Let wel: Tussen 10 januari en 10 maart zijn Frits en Jetty niet bereikbaar.***

**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 vóór 1 januari opsturen. Je opgave is geldig na een aanbetaling op de toegestuurde factuur van € 150, liefst vóór 1 januari te storten op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'paasretraite'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het resterende bedrag dan worden overgemaakt. Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf op de Noorder Poort.

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

## AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam:

Adres (straat en huisnummer):

Woonplaats: (postcode en stad):

Telefoon:

E-mailadres (graag in duidelijk leesbare blokletters i.v.m. elektronische facturering):

Geboorteplaats en -datum:

Beroep/dagbesteding:

Ik wens mee te doen aan de retraite van .. / 04 / 2011 tot .. / 04 / 2011.

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:

A. Voor een plek op een tweepersoonskamer :

- hele retraite à € 270 = €

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 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 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.

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

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

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