



Stichting Khanti organiseert:

MEDITATIE MET MILDHEID & MINDFULNESS

Zaterdag 10 - zondag 11 november

o.l.v. Frits Koster in het Shambhala Meditatiecentrum Oegstgeest

Mildheid of liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) zoekt het 'goede' in de mens. Zij maakt het hart open en accepterend. Metta is onbegrensd, zonder uitzondering alle wezens omvattend, waar ze zich ook mogen bevinden, wie ze ook zijn en wat ze ook zijn. Door deze mildheid verzacht en opent het hart zich en kunnen we vrede sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

Mindfulness betekent opmerkzaamheid. Het verwijst naar een meditatietechniek die stamt uit het boeddhisme, zoals dat met name in Zuidoost Azië wordt beoefend. Bij deze meditatietechniek, die ook wel *vipassanā*- of inzichtmeditatie wordt genoemd, leren we accepterend en tegelijkertijd objectief te observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. Door deze open aandacht kunnen allerlei verwerking- en bewustwordingsprocessen plaatsvinden en kunnen we innerlijke ruimte ervaren.

Tijdens het weekend worden verschillende meditatieoefeningen gedaan, zoals zit-, loop- en ligmeditatie. Na afloop wordt er altijd gezamenlijk nagepraat over de meditatie-ervaringen. De laatste jaren wordt het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness* steeds meer toegepast als erkende behandelingswijze bij stress, chronische pijn en klachten op het gebied van angst en depressie. Maar ook als je weinig of geen klachten ondervindt kan deelname van waarde zijn. Het weekend is geschikt voor beginners en voor meer ervaren mediterenden en draagt bij aan een grotere innerlijke vrede en bevrijdend inzicht.

Begeleiding: Frits Koster mediteert sinds 1979 en heeft zes jaar als boeddhistische monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. In 1994 is Frits uitgetreden. Hij begeleidt meditatieactiviteiten en is auteur van diverse boeken (uitg. Asoka). Frits werkt als mindfulnessstrainer in de GGZ en is verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland, België en Ierland. Voor meer info zie www.fritskoster.nl.

Data:	Zaterdag 10 – zondag 11 november
Locatie:	Shambhala meditatiecentrum, Geveerstraat 48, 2342 AB Oegstgeest.
Tijden:	Zat: 11.00 (entree v.a. 10.30 u) - 13.30 u / 14.30 - 17.00 u / 19.00 - 21.00 u. Zon: 09.30 - 12.30 u / 14.00 - 16.00 u.
Info + opg:	Gertrude Krayenbosch, tel. 06-42580607. E-mail gertrude@xs4m.com . Zie www.mettameditatie.nl voor meer info.
Kosten:	<ul style="list-style-type: none">• Voor particulieren wordt € 100/125 (naar draagkracht) gerekend.• Bovenstaande kosten zijn voor het gehele weekend, incl. koffie, thee en een warme maaltijd op de zaterdagavond. Graag zelf lunchpakketjes meenemen en een meditatiekussen of -bankje.• Bij onvolledige deelname wordt € 25/30 (naar draagkracht) per dagdeel gerekend.• Voor zelfstandigen en mindfulnessstrainers wordt € 150 (of € 35 per dagdeel) gerekend, er wordt dan na ontvangst van de betaling een betalingsbewijs gestuurd naar het opgegeven adres.• Deelnemers voor het hele weekend hebben voorrang.
Deelname:	Inschrijven is mogelijk door onderstaand formulier ingevuld op te sturen en het deelnamebedrag te storten op girorekeningnr. 5696789 van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'nov 2012'. Als het aanmeldingformulier en het deelnamebedrag ontvangen zijn wordt een bevestigingsmail gestuurd. Als het weekend volgeboekt is volgt er ook een bericht en wordt het deelnamebedrag teruggestort.



Stichting Khanti organiseert:

**MEDITATIE MET
MILDHEID & MINDFULNESS**

Aanmeldingformulier

Ik wil meedoen met weekend 1: zaterdag 10 – zondag 11 november 2012.

Ik wil . . . dagdelen meedoen, namelijk:

- Zaterdag: morgen / middag / avond*

- Zondag: morgen / middag*

* *Graag omcirkelen welke dagdelen je mee wilt doen, beginners wordt aangeraden in ieder geval zaterdagmorgen mee te doen.*

Naam:

Adres, postcode en woonplaats:

Telefoon: E-mail:

Ik doe mee als particulier.

Ik doe mee als zelfstandige en/of als mindfulnesstrainer

Kosten:

- Particulieren: € 100/125 (of . . . dagdelen à € 25/30) naar draagkracht = € . . .

- Zelfstandigen en/of mindfulnesstrainers: € 150 (of . . . dagdelen à € 35) = € . . .

Ik heb € . . . overgemaakt op postbankrekeningnummer 5696789 van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'nov 2012'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleider en de organisatie niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .. / .. /

Handtekening:

N.B. In geval je medicijnen 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 meditatiebegeleider.

N.B. Annulering is mogelijk tot minstens 72 uur voor aanvang van het weekend, er worden dan alleen administratiekosten à € 10 in rekening gebracht. Als de annulering plaatsvindt binnen 72 uur voor aanvang van het weekend dan wordt 50% van de kosten in rekening gebracht.

P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en als dit formulier is verzonden naar

**Stichting Khanti
t.a.v. Gertrude Krayenbosch,
Niek Engelschmanstraat 15, 2316 JM Leiden**