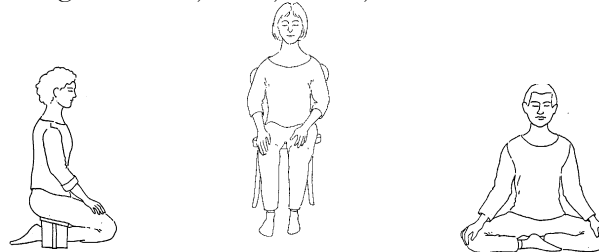


RETRAITE INZICHTMEDITATIE

Maandag 26 maart - maandag 2 april 2018

Van **maandag 26 maart – maandag 2 april (tweede paasdag) 2018** zal er een 7 etmalen durende retraite Inzichtmeditatie worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

Inzichtmeditatie, ook wel vipassanā-meditatie genoemd, is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. In deze meditatievorm staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness* centraal; het leren aanschouwen wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen, rationeel analyseren of verklaren van wat waargenomen wordt. Tegenwoordig wordt *mindfulness* in de gezondheidszorg 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. Als extra ondersteuning in de beoefening worden oefeningen aangereikt m.b.t. mildheid- of *mettā*-meditatie. 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 worden dagelijks bewegingsoefeningen begeleid en zijn er individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken over het meditatieproces.



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- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen. Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland en omliggende landen. Frits is auteur van diverse boeken (uitg. Asoka en Boom).



Jetty Heynekamp (geb. '57) is werkzaam geweest als fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Zij is gecertificeerd mindfulnessstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

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

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen (tel. 0521-321204)

Data en tijden:

De retraite begint maandag 26 maart 20.00 u. (entree vanaf 17.00 u.) en eindigt maandag 2 april om 14.00 u.

Kosten:

A. Een plek op een tweepersoonskamer:

Hiervoor bedragen de kosten **€ 618** voor de gehele retraite.

- Hiervan is **€ 423,75** voor het verblijf.
- De kosten voor de begeleiding en organisatie bedragen **€ 194,25**.
- Alle bedragen zijn inclusief 21% BTW.

B. Een eenpersoonskamer: hiervoor rekent de Noorder Poort **€ 21,75 per nacht** extra.

C. Als in het centrum zelf geen kamers meer beschikbaar zijn dan kan gekeken worden naar overnachting in een pension op 300 meter afstand van het centrum. Er zijn daar een- en tweepersoonskamers beschikbaar.

D. De prijzen voor het verblijf zijn inclusief koffie, thee en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens, beddegoed en handdoeken worden verstrekt door het centrum (of het pension).



Zencentrum Noorder Poort

Diëten:

wat betreft diëten hanteert de Noorder Poort het volgende strikte beleid: er zal alleen rekening worden gehouden met diëten op voorschrift van een medisch specialist of natuurarts. Dit omdat de keuken van de Noorder Poort niet is uitgerust om rekening te houden met uitgebreide diëtvoorschriften.

Meer info:

meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp, info@mindfulnesstraining.nl of 0594-621807). Zie ook www.mindfulnesstraining.nl en www.fritskoster.nl.

Opgave:

Als je mee wilt doen dan graag het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Je opgave is pas geldig na het overmaken van een aanbetaling van € 150 op IBAN-nummer: **NL03 SNSB 0858 4034 47** 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 restbedrag dan worden overgemaakt.

N.B. Frits en Jetty zijn niet bereikbaar tussen 10 januari – 5 maart 2018. Aanmeldingen met aanbetaling worden z.s.m. daarna verwerkt op datum van binnenkomst.

Na opgave ontvang je ruim 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

Volledige naam: M / V

Adres (straat en huisnummer): Geboortedatum:

Postcode en woonplaats: Telefoon:

E-mailadres:

Beroep/dagbesteding:

Eventueel dieet (alleen op voorschrift van een medisch specialist of natuurarts):

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

Contactpersoon en (mobiel) telefoonnummer bij noodgevallen:

Ik wens mee te doen aan de retraite van 26 maart - 2 april 2018 en stem in met de onderstaande kosten (inclusief 21% BTW):

A. Voor een plek op een tweepersoonskamer: € 618 = €

B. Toeslag à € 21,75 per etmaal voor een 1-persoonskamer: 7x € 21,75 = € 152,25 = €

Totaal: = €

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.

Annulering: je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld en als de aanmelding digitaal is verzonden of als dit formulier per post 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 teruggestort (verminderd met € 30 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.

Mindfulness- en Compassietraining,
Interpersoonlijke Mindfulness
Inzichtmeditatie en Boeddhistische Psychologie

Mobiel: 06-19043565
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Web: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03SNSB0858403447
BTW: NL820646751B01