

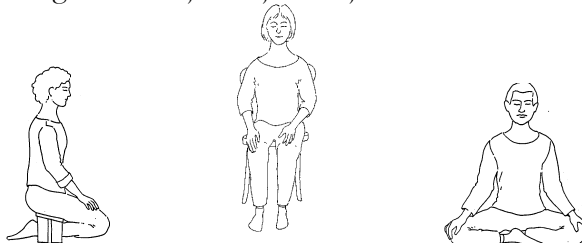
VIPASSANA MEDITATIERETRAITE

zaterdag 31 juli - zaterdag 7 augustus 2021

Van **zaterdag 31 juli - zaterdag 7 augustus 2021** zal er een 7 etmalen durende retraite Vipassana-meditatie worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

Vipassana- of inzichtmeditatie is een meditatievorm die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness* staat hierin centraal; het leren aanschouwen wat er in het 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 worden oefeningen aangereikt m.b.t. de beoefening van mildheid en compassie.

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 mindfulnesstrainer 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 mindfulnesstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM) en co-auteur van diverse boeken (uitg. Asoka en Boom). 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)

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining,
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

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

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

Data en tijden:

De retraite begint zaterdag 31 juli 15.30 u. (entree vanaf 14.00 u.) en eindigt zaterdag 7 augustus om 14.00 u.

Kosten:

A. Een plek op een tweepersoonskamer:

- Hiervoor bedragen de kosten **€ 639** voor de gehele retraite.

Hiervan is € 445 voor het logies en verblijf en € 194 voor de organisatie- en begeleidingskosten.

B. Een eenpersoonskamer: hiervoor wordt **€ 161** extra in rekening gebracht.

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. Alle kosten zijn inclusief 21% btw; de maaltijden zijn vegetarisch. De bedden zijn opgemaakt en handdoeken worden verstrekt door het centrum (of het pension).



Zenentrum 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 dieetvoorschriften.

Meer info:

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

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 opgave is pas geldig na het overmaken van een aanbetaling van € 150 op IBAN-nummer: NL03SNSB0858403447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'augustus 2021'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag 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.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining
inzichtmeditatie, en boeddhistische psychologie

Mobiel: 06-19043565
E-mail: info@mindfulnessstraining.nl
Internet: www.fritskoster.nl

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

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam: M / V
Adres (straat en huisnummer):
Postcode en woonplaats: Geboortedatum:
E-mailadres: Telefoon:
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):

Ik wens mee te doen aan de retraite van 31 juli - 7 augustus 2021 en stem in met de kosten :

Voor een plek op een 2-persoonskamer: € 639 incl. 21% btw.

Voor een plek op een 1-persoonskamer: € 800 incl. 21% btw.

Contactpersoon en (mobiel) telefoonnummer bij noodgevallen:

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.'

Je opgave is pas geldig na het overmaken van een aanbetaling van € 150 op IBAN-nr: NL03SNSB0858403447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'augustus 2021'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag dan worden overgemaakt.

Datum: .. / .. /

Handtekening:

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining
inzichtmeditatie, en boeddhistische psychologie

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

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