

MEDITATIERETRAITE MILDHEID & MINDFULNESS

Dinsdag 23 - zondag 28 februari 2021

Van **dinsdag 23 - zondag 28 februari 2021** zal er een 5 etmalen durende meditatie-retraite worden georganiseerd in het in het Franciscushuis te Denekamp (Overijssel).

Mildheid: op de schaal van een ‘welzijnsthermometer’ richt compassie zich op de temperaturen ónder het nulpunt en heeft als wens pijn en lijden te verzachten. Vriendelijkheid richt zich op de temperaturen bóven het nulpunt en streeft naar het bevorderen van het welzijn van onszelf en dat van anderen. Vriendelijkheid en compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term ‘mildheid’. Mildheid maakt het hart open en accepterend, waardoor we vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

Mindfulness of opmerkzaamheid verwijst naar het vermogen erkennend én objectief gewaar te zijn wat zich op het moment in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. De beoefening van mindfulness is eeuwenoud en heeft o.a. een centrale rol bij vipassana- of inzichtmeditatie. Tegenwoordig worden de basisprincipes van mindfulness zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie.



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. Het accent ligt bij het ontwikkelen van opmerkzaamheid middels vipassanā- of inzichtmeditatie. Als ondersteuning en verdieping worden mildheidsoefeningen aangereikt. In overleg met de begeleiders kun je bij eventuele gezondheidsbeperkingen ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast wordt er dagelijks (facultatief) een sessie ‘mindful bewegen’ begeleid en zijn er individuele uitwisselingsgesprekken over het meditatieproces.

Locatie:

Franciscushuis, Gravenallee 30, 7591 PE Denekamp (tel. 0541-753256 - op werkdagen van 9.00 - 11.00).

Data en tijden:

De retraite begint dinsdag 23 februari 15.00 u. (entree vanaf 13.30 u.) en eindigt zondag 28 februari om 14.00 u.



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 andere Europese landen.

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

Jetty en Frits zijn (co)auteur van diverse boeken (Asoka, Boom en Lannoo).

Kosten:

- De kosten zijn € **698** voor een plek op een 1-persoonskamer. Hiervan is € 502 voor het verblijf en het eten; er worden vegetarische maaltijden geserveerd. Voor de organisatie en de begeleiding wordt € 196 gerekend.
- Alle prijzen zijn inclusief btw 21%.

Bijzonderheden:

- Alle kamers hebben een eigen badkamer met toilet, wastafel en douche.
- De bedden zijn opgemaakt.
- Neem voor het gemak zelf sloffen, een klokje, een omslagdoek of deken en gemakkelijk zittende kledij mee.
- Mocht je voor aanvang van de retraite verkoudheidsverschijnselen hebben (hoesten, niezen, loopneus en/of griepig zijn), of koorts hebben of je ziek voelen, **kom dan niet**. Mensen die dit hebben of die huisgenoten hebben met deze klachten, kunnen niet komen.

Vervoer:

- Met de auto: zie de routeplanner van de ANWB of gebruik een navigator.
- Met het openbaar vervoer: www.ns.nl of www.9292.nl.
- Vanwege de corona maatregelen doen we geen oproep om te carpoolen.

Meer info: Jetty Heynekamp, info@mindfulnesstraining.nl of 0594-621807. Zie ook www.fritskoster.nl

Opgave:

Je aanmelding is pas geldig na het invullen en verzenden van het (digitale) aanmeldformulier en het overmaken van een aanbetaling van € 150 op IBAN-nummer: NL03 SNSB 0858 4034 47 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'Februari 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 in Denekamp.

Mindfulness- en compassietraining
Interpersoonlijke Mindfulness,
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-621807
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03 SNSB 0858403447
BTW: 820646751B01

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 medische indicatie):

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

Ik wens mee te doen aan de retraite van dinsdag 23 - zondag 28 februari 2021. Ik stem in met de totaalkosten (voor logies, verblijf, begeleiding en organisatie): € **698**. Dit bedrag is inclusief 21% btw.

Naam 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.'

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 overgemaakt op **NL03 SNSB 0858 4034 47** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, o.v.v. 'Februari 2021' en als dit formulier is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo. Bij voortijdige annulering van deze retraite hanteren we de volgende regel: als de annulering twee of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestort (verminderd met € 30 administratiekosten). Als de annulering twee weken tot een week van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer terugggevorderd worden. Bij annulering binnen een week voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.