

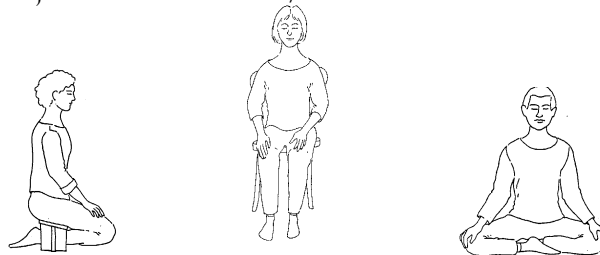
ZOMERRETRAITE MILDHEID & MINDFULNESS

Zondag 3 – zondag 10 juli 2022

Van **zondag 3 juli - zondag 10 juli 2022** zal er een 7 etmalen durende meditatie-retraite Mildheid & Mindfulness worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

Mindfulness: Dit is het vermogen op te merken wat zich in het nu voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt. Het is het gewaar zijn van een ervaring, terwijl deze plaatsvindt. Meditatieve training van mindfulness of opmerkzaamheid heeft een belangrijke plek in de boeddhistische levensbeschouwing. In het Westen is dit ook op een niet-religieuze manier bekend geraakt en wordt zeer succesvol toegepast bij o.a. chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie. Met het beoefenen van mindfulness wordt een bewustwordingsproces in gang gezet, waarmee inzicht, een betere energiehuishouding en innerlijke vrijheid tot ontwikkeling komen.

Mildheid: Het (h)erkennen van pijn en lijden is mindfulness, het vriendelijk en mededogend naar onszelf zijn te midden hiervan is mildheid. Mildheid of compassie brengt een sensitieve houding bij lijden in onszelf en in anderen, en een bereidheid om dit lijden te verlichten en/of te voorkomen.



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 in 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.

Locatie:

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

Data en tijden:

De retraite begint zondag 3 juli 15.00 u. en eindigt zondag 10 juli 14.00 u.



Frits Koster (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met de beoefening van 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 mindfulness-trainer in Nederland en omliggende landen. Frits is auteur van diverse boeken (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 mindfulness- en compassietrainer. Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de praktische organisatie ook mindful bewegen en houdingsadviezen. Frits en Jetty hebben samen vorig jaar het boek 'Op retraite' geschreven en uitgebracht (Asoka).

Kosten:

A. Een plek op een tweepersoonskamer:

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

- Hiervan is € 445 voor het verblijf.
- De kosten voor de begeleiding en organisatie bedragen € 194.
- Alle bedragen zijn inclusief 21% btw.

B. Een eenpersoonskamer: hiervoor wordt in totaal € 639 + € 161 (toeslag eenpersoonskamer) = **€ 800** berekend voor de gehele retraite.

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).



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

N.B. Frits en Jetty zijn niet bereikbaar tussen 12 januari - 14 februari 2022. Aanmeldingen met aanbetaling worden z.s.m. daarna verwerkt op datum van binnenkomst.

Opgave: Als je mee wilt doen dan graag bij voorkeur digitaal aanmelden of 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, o.v.v. 'Juli-retraite'. 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 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 3-10 juli 2022 en stem in met de onderstaande kosten:

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

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

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.

Je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is overgemaakt op IBAN: **NL03 SNSB 0858 4034 47** (o.v.v. 'Juli-retraite') en als de aanmelding digitaal is verzonden **of** als dit formulier per post is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo.

Annulering: 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 tot de dag voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht. Bij annulering vanaf de dag voor van aanvang van de retraite is geen recht op teruggave van het deelnamebedrag.

Mindfulness- en Compassietraining,
Interpersoonlijke Mindfulness
Inzichtmeditatie en Boeddhistische Psychologie

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

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