

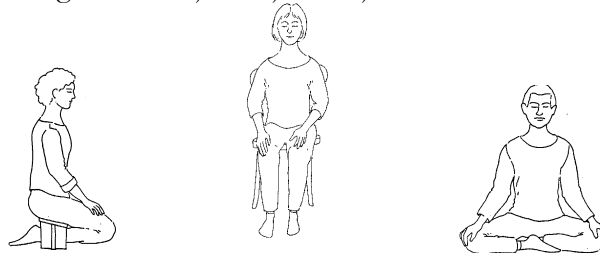
VIPASSANA MEDITATIERE TRAITE

zaterdag 16 - zaterdag 23 december 2023

Van **zaterdag 16 - zaterdag 23 december 2023** zal er een 7 etmalen durende vipassana meditatie retraite 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. Hierin staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness* 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 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.



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 heeft hij jarenlang gewerkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) in Groningen en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulness- en compassietrainer in Europa.

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

Locatie:

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



Data en tijden:

De retraite begint zaterdag 16 december 2023 om 15.30 u.
(entree v.a. 14.00 u.) en eindigt zaterdag 23 december 2023 om 14.00 u.

Kosten:

- A. Voor een eenpersoonskamer:** hiervoor bedragen de kosten **€ 862** voor de gehele retraite, hiervan is € 666 voor logies en verblijf en € 196 voor de organisatie- en begeleidingskosten.
- B. Een plek op een tweepersoonskamer:** hiervoor bedragen de kosten **€ 700** voor de gehele retraite, hiervan is € 504 voor het logies en verblijf en € 196 voor de organisatie- en begeleidingskosten.
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.
- C.** Als in het centrum zelf geen kamers meer beschikbaar zijn dan kan gekeken worden naar overnachting op een eenvoudig logeeraadres op 300 meter afstand van het centrum. Er zijn daar een- en tweepersoonskamers beschikbaar. Er zijn geen meerkosten verbonden aan het verblijf op het logeeraadres.
- D.** De prijzen voor het verblijf zijn inclusief btw en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens, beddegoed en handdoeken worden verstrekt door het centrum (of het logeeraadres).



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 dieetvoorschriften.

Meer info: meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp, info@mindfulnessstraining.nl of 0594-621807. Zie ook 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, o.v.v. 'Dec 2023'. 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.

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):

Naam contactpersoon en (mobiel) telefoonnummer bij noodgevallen:

Opmerkingen:

Ik wens mee te doen aan de retraite van 16-23 december 2023 en stem in met de onderstaande kosten (inclusief 21% btw):

Voor een plek op een 1-persoonskamer: € 862 incl. 21% btw.

Voor een plek op een 2-persoonskamer: € 700 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 geldig als de aanbetaling van € 150 is overgemaakt op IBAN: **NL03 SNSB 0858 4034 47** o.v.v. 'Dec 2023' 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 aanvang van de retraite is geen recht op teruggave van het deelnamebedrag.