

AMT *stilteretraite in de rust van Dinkelland*

Tot rust komen in aandacht

Dinsdag 27 juli - zaterdag 31 juli 2021



De retraite is bedoeld voor mensen die mindfulness- of meditatie-ervaring hebben (of willen opdoen) en op zoek zijn naar:

- stilte tussen de bedrijven door
- verdieping van de meditatiepraktijk
- milde aandacht en zorg voor zichzelf

De begeleiding is in handen van Jan-Paul Buijk, opleider bij de AMT en ervaren mindfulness-trainer. Hij ondersteunt het proces van ontwikkelen van vriendelijk aandacht voor je zelf, het ervaren van het moment en het (her)ontdekken van stilte.

Programma

De vijfdaagse retraite biedt de kans om intensief aandacht/mindfulness te oefenen in een rustgevende omgeving. Centraal in deze retraite staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt.

Het thema van deze retraite is leren mediteren vanuit een milde grondhouding met de bereidheid om je open te stellen voor wat je op elk moment ervaart. Zo kom je in contact met de eigen aard van ervaringen en ontstaat inzicht in onder andere de veranderlijkheid.

Het openen voor de oncontroleerbaarheid van het leven maakt dat we flexibeler kunnen omgaan met de stroom van verandering in ons dagelijks leven. We oefenen met name in zit- en loopmeditaties, maar je wordt ook uitgenodigd om ontspannen te oefenen in aandacht tijdens het eten, wandelen en andere momenten in eigen tijd.

Het programma bestaat uit oefenen in stilte gedurende twaalf uur per dag. Er wordt gemediterd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Er is in de informele periodes ook ruimte om zelf yoga te beoefenen, te wandelen of een andere vormen van lichte ontspanning te beoefenen bv. na de maaltijden.

De retraite gaat volledig door in stilte, dit zowel tijdens de maaltijden als tijdens de meditatieperiodes (formeel en informeel) als op de kamers, zonder verstoring van mobiele en/of digitale apparatuur. Mobiele telefoons worden in bewaring gegeven bij de begeleiding en voor noodgevallen is de gsm van Jan-Paul 24 uur per dag bereikbaar. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen en ondersteuning met betrekking tot de loop- en zitmeditatie. Daarnaast is er mogelijkheid tot regelmatige individuele reflectiegesprekken en een reflecterend groepsgepraak aan het eind van de dag.



AMT stilteretraite in de rust van Dinkelland

Accommodatie



De retraite vindt plaats op het landgoed van het Franciscushuis, het ontmoetings- en bezinningscentrum van de zusters Franciscanessen van Denekamp, verscholen in het groen van het fraaie, ongerepte Twentse landschap. Het is een ideale locatie voor meerdaagse bijeenkomsten, zoals bezinningsdagen of retraits.

<https://zustersvandenekamp.nl/>

Aan deze retraite kunnen maximaal 20 deelnemers meedoen. De prijs voor verblijf is gebaseerd op eenpersoonskamers. De vernieuwde kamers hebben alle eigen wc en douche en zijn inclusief bedlinnen en badhanddoeken.

Het arrangement biedt vol pension, dat wil zeggen dat we ontbijt, lunch en diner geserveerd krijgen. Tegen een kleine meerprijs wordt rekening gehouden met een vegetarisch dieet halal, glutenvrij, lactosevrij of veganistisch dieet (€ 2,50 per diner).

Kosten

Meditatiebegeleiding € 250,00 p.p. incl. BTW.

Verblijf € 340,00 p.p. vrij van BTW.

Deze kosten zijn gebaseerd op een minimale deelname van 13 personen. Bij minder deelnemers wordt de zaalhuur in rekening gebracht.

In het arrangement zijn inbegrepen:

- 4 x overnachting in eenpersoonskamer
- 4 x ontbijt, 5 x lunch en 4 x diner
- koffie, thee en water gedurende de gehele dag

Bereikbaarheid OV

Het klooster van de Zusters Franciscanessen van Denekamp is te bereiken per trein tot Oldenzaal en per bus (62) tot Veldkampsweg, Denekamp.

Vanaf de halte Veldkampsweg gaat er een buurtbus (596) richting Ootmarsum.

Op verzoek stopt deze bij de halte van het klooster voor Huize Elisabeth.

Adres Franciscushuis: Gravenallee 30,
7591 PE Denekamp. 0541-753256
franciscushuis@zustersvandenekamp.nl



Aanmelding en betaling

Inschrijving gaat via de site:

https://www.elinesnel.com/aanmelden/?item_id=9491

Na ontvangst van het aanmeldformulier sturen we je een bevestiging. Je ontvangt één factuur voor het verblijf en de begeleiding. Alle kosten zijn incl. BTW.