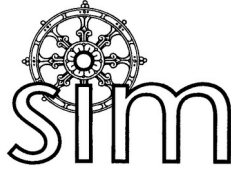


STICTING INZICHTS MEDITATIE



VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

vrijdag 18 februari 2022 tot vrijdag 25 februari

Ank Schravendeel en Katleen Janssens

In Meeuwenveen, Havelte

Grote schoonmaak retraite

Het thema deze week is zuiver kijken vanuit het hart. Openen voor wat werkelijk daar is en nieuwsgierig onderzoekend dieper kijken. We oefenen opmerkzaamheid met een zachte blik naar binnen zodat het hart zich opent. Zo mogen allerhande onderliggende overtuigingen, emoties en reacties het licht zien en raken we er op een zachte manier mee vertrouwd zonder ze te veroordelen. Door de patronen in de hart-geest zuiver te zien en er niet mee te identificeren voltrekt zich als vanzelf een schoonmaak-proces. Gaandeweg ontwikkelen we compassie, gelijkmoedigheid en innerlijke vrijheid. Zo verfrist komt er energie vrij en ontstaat geleidelijk aan meer lichtheid in het leven.

Programma

We beginnen de retraite op 18 februari met een lichte maaltijd rond 18.30 en starten de meditatie om 20 uur. Tijdens deze intensieve inzicht meditatie retraite oefenen we zit- en loopmeditatie. Het programma begint 's morgens om 6.30 en eindigt om 21.30 uur. Er zijn dagelijks begeleide meditaties, een lezing en mogelijkheid voor een uitwisselingsgesprek. Als je een opleiding volgt tot mindfulness trainer, dan voldoet deze retraite aan de criteria van de VMBN.

Begeleiders

Ank Schravendeel, beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. Ze begeleidt retraites sinds 2007. Ze is betrokken bij het Vipassana centrum in Groningen, een Sangha in Leeuwarden en is docent bij de Dhamma Verdiepings Cursus.

Katleen Janssens, beoefent Vipassana meditatie sinds 2006. Als co-begeleider sinds 2017 werkte ze samen met Frits Koster en Joost Van den Heuvel. Sinds 2021 begeleidt zij meditaties voor 30Now en het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam.

De maaltijden worden verzorgd door Dimitri en Janine van Lotus Catering (plantaardige voeding). Als je een dieet volgt kun je dat vooraf aangeven bij je aanmelding.

Kosten

De prijs voor een 2 persoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag is 710,- en voor een 1 persoons kamer 760,-. Dat is inclusief een laken- en handdoekenpakket. Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Nelleke Heijnkens, penningmeester@simsara.nl; 06 136 218 87.

Opgave

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats

- door het aanmeldformulier op de website www.simsara.nl in te vullen en DIT FORMULIER TE MAILEN NAAR: naar Katleen@aora.be, graag met je voorkeur voor een éénpersoonskamer of een tweepersoonskamer. Na reactie van Katleen kan je dan het geld over maken.
- **IBAN rekeningnummer:** IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 **t.n.v. Stichting Inzicht Meditatie te Ezinge onder vermelding: retraite 18 tot 25 feb 2022**

Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekeninghouder. Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

Algemene voorwaarden

Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de "Algemene voorwaarden" van kracht zijn zoals die op de website van de SIM (www.simsara.nl) in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt deze te lezen.

Dana

Al sinds de tijd van de Boeddha worden leringen en meditatie onderricht beschouwd als een daad van vrijgevigheid (Dana, donatie). De hoogte van het inschrijfbedrag is bepaald door direct te maken kosten. De begeleiders krijgen slechts hun reis en verblijfkosten vergoed. Aan het eind van de retraite is gelegenheid om dana te geven voor de begeleiders.

De retraite wordt door ons gegeven op basis van vrijgevigheid ('dana' in het Pali). We krijgen soms een vraag of er een richtlijn is over wat gebruikelijk is. Daar is niet iets in het algemeen over te zeggen. Het gaat er om dat het goed voelt voor jezelf, je er blij van wordt en dat je tevreden bent over wat je hebt kunnen bijdragen. De dana is ten behoeve van ons levensonderhoud.

Voor vragen over deze retraite kan je contact opnemen met Ank Schravendeel, welkom@ankschravendeel.nl; 06 52624502