

# Vipassana retraite

Donderdag 27 april tot en met donderdag 4 mei

In de Maanhoeve, Exloërveen 18 a, 9574 PB Exloërveen

Katleen Janssens en Ank Schravendeel

Thema: In verbinding met verandering

Opmerkzaamheid gaat over in contact zijn, in verbinding zijn met wat je ervaart. Met ervaringen in jezelf, de ervaring van contact met iemand anders en de ervaring van de omgeving waar je in bent. De omgeving – de natuur - of de ander confronteert en spiegelt ons: het verandert steeds, jij bent anders dan ik. Door opmerkzaamheid herkennen we ook dat wat ons verbindt: ieder mens heeft een lichaam, gedachten en gevoelens, ieder mens is onderhevig aan wat aantrekt en wat aversie oproept. Het ervaren van medemenselijkheid bevestigt de verbondenheid. De natuur waar we in zijn, die steeds verandert, geeft inzicht in levensprocessen. Zo groeit geleidelijk aan inzicht in onszelf en kunnen we ons verbinden met en verantwoordelijkheid dragen voor wat ons omgeeft. In verbinding zijn en veranderlijkheid ervaren.

We oefenen afwisselend loop- en zitmeditatie en na de maaltijden kortere periodes van informele meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding bestaat uit informatie over loop- en zitmeditatie, uitwisselingsgesprekken, individueel of in kleine groepjes. Er is dagelijks een Dhamma lezing en metta meditatie.

**Programma** We beginnen de retraite donderdag 27 april 15.00 uur, je bent welkom vanaf 13 uur. We sluiten af op donderdag 4 mei om 15.00 uur. We vragen de deelnemers om de hele periode aanwezig te zijn en het dagprogramma te volgen zoals aangeboden. In overleg zijn uitzonderingen mogelijk. Het programma begint 's morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

**Voor wie** De retraite is geschikt voor mediterenden, die zich zelf ruimte en tijd gunnen om het meditatieproces te laten ontvouwen. We gaan er van uit dat deelnemers bekend zijn met de vipassana meditatiemethode, zit- en loopmeditatie. De retraite is ook geschikt voor mensen die in opleiding zijn voor mindfulness-trainer. Deze retraite kan meetellen voor certificering.

**Verblijf** De Maanhoeve is een retraitecentrum waar een kleine woongemeenschap de gasten met aandacht verzorgt. Een prachtige stiltetuin, de energie van vele retraites komt ons tegemoet. We slapen in een één- of twee- persoonskamer, er is beperkte mogelijkheid om te kamperen. Handdoeken en beddengoed zijn te huur voor 12,50 of kun je zelf meebrengen.

Er zal begin april 2023 meer informatie komen over de maatregelen ter preventie van Covid.

Er worden 3 vegetarische maaltijden per dag geserveerd. We kunnen rekening houden met dieetwensen op doktersadvies.

### **Begeleiders:**

#### **Ank Schravendeel**

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. Ank leerde vipassana van Johan Tinge, de Thaise meditatieleraar Mettavihari en Frits Koster. Vanaf 2004 verdiepte ze zich in metta meditatie bij Visu Teoh en Christina Feldman. Sinds 2010 zijn Patricia en Charles Genoud haar leraren, die Vipassana en metta meditatie combineren. Ank begeleidt retraites sinds 2007, ze liep daarvoor stage bij Frits Koster. Ze geeft regelmatig retraites samen met andere leraren.

#### **Katleen Janssens**

Katleen (1968) is psycholoog en werkt als coach rond teamwork en leiderschap ([www.aura.be](http://www.aura.be)). Sinds 2003 heeft zij ook een praktijk als creatief therapeut. In 2005 volgde zij de opleiding tot Mindfulness trainer bij IAM en Itam. Zij geeft Mindfulness training, integreert Mindfulness in coaching en verdiepte zich via Vipassana retraites (Frits Koster, Joost van de Heuvel, Ank Schravendeel), metta meditatie retraites (Ank Schravendeel en Zuster Virañani), de Dhammaverdiepings cursus, een Insight Dialogue retreat (Jill Sanders en Bart Melik) en de Compassie training (Frits Koster en Erik van den Brink). Sinds een aantal jaren liep zij stage in retraites bij Frits Koster en Joost Van den Heuvel. Sinds 2021 begeleidt ze retraites samen met Ank Schravendeel.

### **Kosten en opgave**

De inschrijfkosten voor deze 7 daagse meditatie-retraite bedragen:

Voor een 1 persoons kamer	669,-
Voor een 2 persoons kamer	643,-
Kamperen	508,-

De begeleiding vindt plaats op basis van dana.

Mochten de deelnamekosten een grote belemmering vormen, dan kun je contact opnemen met de penningmeester van de SIM: Nelleke Heinkens, [penningmeester@simsara.nl](mailto:penningmeester@simsara.nl)

Na aanmelding op de site van [simsara.nl](http://simsara.nl) hoor je zo spoedig mogelijk of de door jou gewenste type overnachting nog beschikbaar is. Vervolgens kun je de betaling in orde maken. Na betaling ben je verzekerd van een plek.

Inschrijfbedrag overmaken op: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren onder vermelding van **retraite Maanhoeve 29 april – 6 mei 23** en postcode + huisnummer van de deelnemer. Als de deelnemer een andere is dan de tenaamstelling van de rekening gelieve deze naam eveneens vermelden. **Voor informatie over annuleren en algemene voorwaarden verwijzen we naar: <https://www.simsara.nl/algemene-voorwaarden-sim-retraites>. Er zijn geen speciale annuleringsmogelijkheden voor het geval je corona/covid hebt. Daarom raden we een annuleringsverzekering aan.**

## **Dana**

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana. Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderricht gezien als een daad van vrijgevigheid. De begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er voor de deelnemers gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

Tijdens de retraite ben je in noodgevallen bereikbaar op nummer 06 52624506 (Ank). Twee weken voor aanvang van de retraite ontvang je een mail met nadere informatie.

Als je praktische vragen hebt mail je met: [welkom@ankschravendeel.nl](mailto:welkom@ankschravendeel.nl). Voor inhoudelijke vragen kun je contact opnemen met Katleen Janssens: [katleen@aora.be](mailto:katleen@aora.be), .

Tot ziens! Hartelijke groet, Ank Schravendeel en Katleen Janssens.