

Stichting Inzichts Meditatie
Vipassana / werkmeditatie retraite
Maandag 15 april tot en met zondag 21 april 2024
In de Maanhoeve, Exloërveen 18a, 9574 PB Exloërveen
Ria Kea en Ank Schravendeel



Thema: zo binnen, zo buiten

Op retraite in de Maanhoeve, in stilte, met werkmeditatie als belangrijk onderdeel van de beoefening. Het werk bestaat uit tuinwerk, klussen buiten of maaltijden bereiden, aangepast aan de fysieke mogelijkheden van jou als deelnemer. De beoefening van opmerkzaamheid passen we toe in wat je doet en hoe je met elkaar samenwerkt. Zo binnen, zo buiten. In contact met jezelf, in contact met de ander. We blijven in stilte en we werken samen.

Programma

De start van de retraite is op maandag 15 april, je kunt aankomen vanaf 11 uur, de retraite begint na de lunch. Het is ook mogelijk om een voorovernachting te nemen, vanaf zondag avond 14 april ben je welkom vanaf 19.30 uur. We sluiten af op zondag 21 april om 14 uur.

De rest van de dagen starten we de dag met yoga en zitmeditatie. In de ochtend en middag is er zit meditatie en werkmeditatie. In de avond zijn er groeps-uitwisselingsgesprekken, of een lezing en meditatie in stilte. De eerste meditatie start om 6.30 en de laatste eindigt om 21.30 uur.

Voor wie?

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatie beoefening willen verdiepen, juist in het doen van activiteiten met elkaar. De retraite is bedoelt voor mensen die eerder intensieve vipassana retraites hebben gedaan.

Door wie?

De werkmeditatie in de tuin wordt begeleid door Marcel en Jerien van de Maanhoeve. Het bereiden van de maaltijden wordt begeleidt door Katharina de Jong. De meditatie wordt begeleid door Ria Kea en 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 geeft regelmatig retraites samen met andere leraren.

Ria Kea beoefent vipassana meditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren o.a. Frits Koster en Jotika Hermsen. Vanaf 2008 volgde zij 6-8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong. (IMS en Forest Refuge in Amerika). Sinds 2015 bij Patricia en Charles Genoud, die Vipassana en metta meditatie combineren. Zij geeft regelmatig retraites samen met andere leraren. Zij begeleidt wekelijkse vipassana meditatie in Amsterdam (de Pijp).

Marcel en Jerien - die sinds 1,5 jaar de hoeders van de Maanhoeve zijn – werken met vrijwilligers van over de hele wereld, die voor enkele dagen tot maanden komen helpen. Zij hebben veel ervaring in meditatief werken en samen werken.

Katharina de Jong kookte ruim 5 jaar voor retraites in het Vipassana Centrum Groningen, veel ervaring in het koken voor retraite-gangers en meditatief samenwerken.

Verblijf

We zijn te gast in de Maanhoeve. Daar is sinds 2008, dus al 15 jaar op een rij, de mogelijkheid om te mediteren. De energie van je voorgangers steunt ons en onze bijdrage steunt de opvolgers. Er is een prachtige tuin, we eten zo mogelijk uit de moestuin.

Er zijn 1 en 2 persoons kamers en kampeerplekken beschikbaar. Bij de start van de retraite wordt de kamer indeling bekend gemaakt.

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: nellekeheinkens@kpnmail.nl; als je vragen hebt over de inhoud van de retraite kun je mailen met: info@riakea.nl / 06 136 54 059

Kosten en aanmelding

Voor verblijf € 300,-

Lakenpakket kun je huren voor €15,- of zelf lakens en handdoeken meenemen.

Voor overnachting zondag avond 14 april (19.30 - 20.30 uur aankomen) en ontbijt 15 april kosten €15,-

Na aanmelding op de site van [simsara.nl](https://www.simsara.nl) kun je de betaling in orde maken. Na betaling ben je verzekerd van een plek. De kamerverdeling vindt plaats bij aanvang van de retraite, geef aan als je zou willen kamperen of als er medische redenen zijn die het delen van een kamer niet mogelijk maken.

Inschrijfbedrag overmaken op: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren onder vermelding van retraite Maanhoeve 15 tot 21 april 2024 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

Om de kosten van de retraite laag te houden vragen de begeleiders geen dana. Mocht je dana willen geven, dan maken we dat in dankbaarheid over aan het Rode Kruis.

Info

www.maanhoeve.nl

www.ankschravendeel.nl

www.riakea.nl

www.simsara.nl

Van harte uitgenodigd!

Namens het team van begeleiders

Ank Schravendeel