

Vipassana retraite “Inzicht en compassie”

3 tot en met 10 oktober 2024, in “de Maanhoeve”

Exloërveen 18a, 9574 PB Exloërveen

Begeleiding Ank Schravendeel en Mirjam Schild

Inzicht en compassie

De herfst nodigt ons uit om ons voor te bereiden op een periode van inkeer, aandacht naar binnen brengen. Zien wat achter ons ligt, misschien ook wel wat er te oogsten valt.

In de beweging van ons leven zitten periodes met voorspoed en tegenspoed: hoe kunnen we daar met wijsheid en compassie mee omgaan? Hoe is het als onze gezondheid ons soms in de steek laat? Of als relaties, werk, financiën even niet zo goed gaan als we hopen of gewend zijn? Kan in tegenspoed ook voordeel zitten?

Tijdens de retraite ontwikkelen we opmerkzaamheid, in alle facetten van dagelijkse activiteiten, in ons bewegen, ons gedrag naar anderen, in stilte. En natuurlijk ook bij formele zit- en loopmeditatie...

Programma

We beginnen de retraite op donderdag 3 oktober om 16 uur, je bent welkom vanaf 13 uur. we sluiten af op donderdag 10 oktober, om 14 uur na de lunch. We vragen de deelnemers om de hele retraite aanwezig te zijn en het dagprogramma te volgen zoals wordt aangeboden. In overleg zijn uitzonderingen mogelijk. Het programma begint 's morgen s om 6.30 en eindigt om 21.30.

Voor wie?

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

Verblijf

De Maanhoeve is al meer dan 15 jaar een retraite plek. Er is een prachtige tuin van 3 hectare. We slapen in één, twee of en vier persoons kamer. Er worden drie vegetarische maaltijden per dag geserveerd. Het is mogelijk om rekening te houden met diëten op doktersadvies. Meer praktische info over de Maanhoeve vind je op https://.maanhoeve.nl/retraite/praktische_informatie

Er zijn meditatiekussens, yogamatten, dekentjes en stoelen aanwezig; als je gebruik maakt van een zitbankje: graag zelf meenemen. Net als warme sokken, een omslagdoek, een paraplu...

Kosten en opgave

De inschrijfkosten (overnachting en volpension) voor deze 7 etmalen durende retraite:

1 persoons kamer 785,-; 2 persoons kamer 730,- ; 4 persoons kamer 675,-

De begeleiding vindt plaats op basis van dana

Mochten de deelname kosten een grote belemmering vormen dan kun je contact opnemen met de voorzitter van de SIM: Peter Nieuwenhuizen:

voorzitter@simsara.nl. Na aanmelding op www.simsara.nl hoor je zo spoedig mogelijk of de door jouw gewenste type overnachting nog beschikbaar is. Vervolgens kun je de betaling in orde maken op NL72 TRIO 0338 4690 87, tnv Stichting Inzichts Meditatie Halsteren, onder vermelding van "retraite 3-10 oktober Maanhoeve" en je postcode en huisnummer. Als de rekening op een andere naam staat dan de naam van de deelnemer: dan graag ook de naam van de deelnemer toevoegen.

Voor informatie over annuleren en algemene voorwaarden: kijk op www.simsara.nl, algemene voorwaarden. Er zijn geen speciale annuleringsmogelijkheden voor het geval je covid hebt; voor die situatie raden we je aan om een annuleringsverzekering af te sluiten.

Praktisch

Tijdens de retraite ben je in noodgevallen bereikbaar op nummer 06 136 21 887(Nelleke). Twee weken voor aanvang van de retraite ontvang je een brief met praktische informatie. Als je vragen hebt vooraf: mail dan naar Nelleke: nellekeheinkens@kpnmail.nl

Begeleiders

Ank Schravendeel

Ank (1963) beoefent Vipassana sinds 1988. Haar leraren waren Johan Tinge, de Thaise meditatieleraar Mettavihari en Frits Koster. In de afgelopen 35 jaar is de methode van vipassana verrijkt met de methode van metta meditatie, met Insight Dialogue, met zingend mediteren. Ank geeft retraites sinds 2007.

Mirjam Schild

Mirjam (1959) beoefent sinds begin jaren 2000 vipassana-meditatie.

Ze heeft in binnen- en buitenland onder verschillende leraren geoefend en retraites bijgewoond.

Samen met Joost van den Heuvel Rijnders begeleidt ze sinds 2012 regelmatig weekenden en een 10 daagse retraite.

Dana

Dit is een Sim retraite, en zoals alle retraites van de Sim wordt de begeleiding van de retraite gegeven op basis van dana. Vanaf de tijd van de historische Boeddha wordt meditatie onderricht gezien als ene daad van vrijgevigheid. De begeleiders krijgen van de Sim hun reis en verblijfkosten vergoed. De deelnemers kunnen hun bijdrage geven aan de begeleiders, zodat zij in hun studie, eigen retraites en levensonderhoud kunnen voorzien.