



**Woensdag 26 oktober 14.00 tot en met maandag 31 oktober 2022
(vijf etmalen)**

**De Maanhoeve, Exloërveen, Drenthe
*Vipassana retraite: milde aandacht & de natuur***

Vipassana-stilte-retraite:

Tijdens deze stilte periode cultiveren we aandacht en opmerkzaamheid, zowel binnen als ook buiten. Milde aandacht begint met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. We oefenen vanuit een welwillende, ontvankelijke houding en verbinden ons met de veranderlijke aard van de natuur.

Begeleiding: *Ria Kea en Chris Grijns*

Taal: Nederlands

Kosten:

De kosten voor het verblijfsarrangement bedragen €615,- op basis van één-persoons kamer. Twee persoonskamer: €588,-. Vier persoonskamer €565,- .

Je kunt voor €12,- een lakenpakket huren.

De begeleiders ontvangen geen vergoeding, we nodigen je uit om Dana te beoefenen.

Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met de voorzitter van het SIM:

voorzitter@simsara.nl

Bij aanmelding graag kamer voorkeur aangeven. We raden je aan een annuleringsverzekering af te sluiten voor het geval je onverhoopt door Covid niet mee kunt doen.

Aanvang: woensdag 26 oktober 2022

Starttijd: 15.00 uur

Eind: Maandag 31 oktober 2022

Eindtijd: 14.00

Gebouw: Maanhoeve

Adres: Exloërveen 18A 9574 PB

Plaats: Exloërveen

Meer informatie

Contact: Chris Grijns 06 23242364

Organisatie: Sim

Emailadres: info@mindfulwerken.nl

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen en al enigszins bekend zijn met de Vipassana of mindfulness-meditatie methode.

Ook degenen die in opleiding zijn als mindfulnesstrainer zijn welkom, ook ivm certificering.

Mocht je op advies van de dokter een dieet hebben dan kun je dit doorgeven.

De dag begint met yoga/mindful bewegen. We vervolgen in een ritme van zitten met aandacht, loopmeditatie, korte perioden van informele meditatie. Dagelijks is er één begeleide meditatie met instructie, is er een Dhamma lezing en Metta meditatie. Ook de dagelijkse uitwisseling ondersteunt het meditatie proces.

De retraite begeleiders:

Ria Kea: beoefent vipassana en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren onder andere bij Frits Koster en Jotika Hermsen. Vanaf 2008 volgt zij 6-8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong, Sky Dawson. (IMS en Forest Refuge in Amerika). Sinds 2015 bij Patricia en Charles Genoud, die Vipassana en metta meditatie combineren. Zij begeleidt wekelijkse meditatieavond/weekenden in Amsterdam.

www.riakea.nl.

Chris Grijns, beoefent vipassana meditatie sinds 1994 bij Christina Feldman, Jotika Hermsen, Frits Koster, Carol Wilson, Patricia en Charles Genoud. En volgde langere retraites in Thailand en Birma. Zij begeleidt wekelijkse meditatieavond/weekenden in Amsterdam.

www.mindfulwerken.nl

Ria en Chris maken deel uit van Amsterdam Inzicht Meditatie en het collectief Vipassana Nu.

<https://www.amsterdaminzichtmeditatie.nl/>

<https://www.vipassana.nu/>

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door:

1. Het aanmeldformulier op de website www.simsara.nl in te vullen en DIT FORMULIER te MAILEN NAAR: info@mindfulwerken.nl
2. Na aanmelding op de site van 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.
3. **De kosten te voldoen:** – na overleg over de kamer- **op IBAN rekeningnummer: IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren** onder vermelding: retraite Maanhoeve 26 t/m31 oktober 2022.
4. Vermeld svp duidelijk je naam op de rekening, zeker als je naam niet overeenkomt met de naam van de rekeninghouder.

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

De retraite kan doorgang vinden bij 13 deelnemers, er is plek voor 18 deelnemers.

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) en in de Simsara zijn vermeld.

DANA

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana.

De begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoedt.

Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

Voor inlichtingen kun je contact opnemen (bij voorkeur tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.) met Ria Kea: tel 0613654059 of Chris Grijns: info@mindfulwerken.nl | 06 232 42 364.

AANMELDINGSFORMULIER

Vipassana retraite Maanhoeve Woensdag 26 oktober tot en met maandag 31 oktober 2022

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-mailadres :

Ik heb de volgende dieet voorschriften (alleen dieet op doktersadvies):

Meditatie-ervaring in het kort: (noem volgens welke richting/methode je hebt gemediteerd, bij welke leraren, sinds wanneer, en hoe vaak.)

Ik ben onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist

Zo ja, dan mag je de reden noemen als je wilt:

Mocht er sprake zijn van psychotische of ernstige depressie of manische episodes, willen we dit graag weten.

Dan is een voorgesprek met Chris of Ria over mogelijke deelname nodig .

Gebruik van medicijnen:

Is deze medicatie van invloed op je concentratie?

Ik geef me op voor bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor om me zo zoveel mogelijk aan de retraiteregels te houden.

Ik weet dat ik op geen enkele wijze verplicht ben om oefeningen te doen die ik niet wil doen.

Ik weet dat ik op geen enkele wijze de begeleiders verantwoordelijk kan stellen voor mijn persoonlijke ontwikkeling.

De begeleiders zullen zich er voor inzetten om de deelnemers te ondersteunen in het ontwikkelen van opmerkzaamheid ten gunste van groei van hun meditatieproces.

Ik ben op de hoogte van de annuleringsregeling.

Datum..... Handtekening.....

DIT FORMULIER MAILEN NAAR Chris Grijns info@mindfulwerken.nl

Vervolg informatie

Tijdens de retraite vragen we je geen telefoon te gebruiken.

Je kunt gebruik maken van het nummer van de Maanhoeve voor het thuisfront:

0599 785 875 of van Chris: 06 23242364