

# STICHTING INZICHTS MEDITATIE



## VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

**Vipassana 10-daagse retraite  
maandag 24 juli t/m woensdag 2 augustus 2023 in de Maanhoeve, Exloërveen 18 a  
9574 PB Exloërveen, Drenthe**

**Ank Schravendeel, Ria Kea, Chris Grijns.**

### **Thema: Samen op pad, samen ontwaken**

We zijn tien dagen in stilte en samen op pad. We oefenen met een sangha van mensen die (al langer, of juist pas kort) bekend zijn met de stilte, met mediteren. Mensen die de boeddhistische oefeningen zien als een leidraad in het dagelijkse leven. We verdiepen onze beoefening: we ontwikkelen opmerkzaamheid, zien patronen die belemmeren, zien dat wat heilzaam is, en oefenen binnen de veiligheid van ethische voornemens. Opmerkzaam zijn maakt wakker, helder, bereid om je open te stellen voor de ervaring die je hebt. We oefenen met het perspectief op samen ontwaken....

We beoefenen afwisselend loop- en zitmeditatie en na de maaltijden kortere periodes van informele meditatie. Er worden begeleide loop- en zitmeditatie aangeboden, uitwisselingsgesprekken, individueel of in kleine groepjes. Er is dagelijks een Dhamma lezing en metta meditatie.

### **Programma**

We beginnen de retraite maandag 24 juli om 16.00 uur, je bent welkom vanaf 14.00 uur. We sluiten af op woensdag 2 augustus na de lunch om 14.00 uur. We vragen de deelnemers om de hele tien dagen aanwezig te zijn en het dagprogramma te volgen zoals aangeboden. In overleg zijn aanpassingen mogelijk. Het programma begint 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 je bekend bent 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 stilletuin met de energie van vele retraites komt ons tegemoet. We slapen in een één-, twee- of vier- persoonskamer, er is tevens mogelijkheid om

te kamperen. Er worden vegetarische maaltijden geserveerd. Alleen met medisch noodzakelijke dieetwensen kan de kok rekening houden.

Zie voor praktische informatie: [https://maanhoeve.nl/retraites/ praktische informatie/](https://maanhoeve.nl/retraites/praktische-informatie/)

Er zijn meditatiekussens, stoelen, dekentjes aanwezig. Als je liever een bankje gebruikt neem je die zelf mee, en ook je omslagdoek en warme sokken en paraplu.

### Kosten en opgave

De inschrijfkosten (voor overnachting en volpension) voor deze 10-daagse meditatie-retraite bedragen:

	prijs pp
1 persoons	€ 922
2 persoons	€ 882
4 persoonskamer	€ 802
tent	€ 678

Dit zijn prijzen voor verblijf en maaltijden.

De retraite wordt begeleid op basis van dana. Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderwijs gezien als een daad van vrijgevigheid. De leraren krijgen reis en verblijfskosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er voor de deelnemers gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen voor de begeleiding.

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 [www.simsara.nl](http://www.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 24 juli t/m 2 augustus/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 je aan een annuleringsverzekering af te sluiten.

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

Voor praktische zaken: Chris Grijns 06 23242364 of: [info@mindfulwerken.nl](mailto:info@mindfulwerken.nl)

Voor andere vragen: Ria Kea: [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl) of 06-13654059.

### **Begeleiders:**

#### **Ank Schravendeel**

Ank Schravendeel (1963) beoefent vipassana meditatie sinds 1988. Ze begeleidt retraites sinds 2007. Ze is betrokken bij het Vipassana Meditatie Centrum in Groningen en is docent bij de Dhamma Verdiepings Cursus.

#### **Ria Kea**

Ria Kea (1952) beoefent vipassana sinds 1998. Ze begeleidt retraites sinds 2012. Ze is betrokken bij Inzicht Meditatie Amsterdam.

#### **Chris Grijns**

Chris Grijns (1957) beoefent vipassana sinds 1998. Ze begeleidt retraites sinds 2016. Ze is betrokken bij Inzicht Meditatie Amsterdam.

Ank, Ria en Chris maken alle drie deel uit van het collectief van retraite leraren Vipassana Nu: <http://vipassana.nu>