



Retraite weekend

Een retraiteweekend is een goede gelegenheid om tot rust te komen en je mindfulness- of meditatiebeoefening te verdiepen. Ik organiseer een retraite-weekend van zaterdagochtend 10 uur tot zondagmiddag 13.30 uur en het vindt plaats bij mij thuis.

Je overnacht in een tent in onze boomgaard. Bij mooi weer doen we de mindfulness-oefeningen buiten in ons natuurgebied de "Eerbeeksche Hooilanden". Bij te heet of regenachtig weer, hebben we in onze mooiste schuur een mindfulness ruimte ingericht. Na een korte kennismaking start het weekend in stilte. Hoewel, helemaal stil is het niet, want met mijn stem begeleid ik de diverse mindfulness oefeningen, zoals de lichaamsverkenning, liggende en staande bewegingsoefeningen en zit-



meditaties. Tussen de verschillende begeleide meditaties zijn steeds korte pauzes. In de loop van het weekend begeleid ik de mindfulness oefeningen met steeds minder woorden.

Rond 17 uur vindt er een uitwisseling van ervaringen plaats en we dineren samen. Daarna gaan we verder met de mindfulness-beoefening tot zonsondergang. We sluiten de zaterdag af met het samen zitten rond een kampvuur. We staan zondag rond 7 uur op, doen mindful yoga-oefeningen en na het ontbijt maken we een stiltewandeling door onze Eerbeeksche Hooilanden en de aangrenzende "Empese en Tondense Heide".



Daarna gaan we verder met de mindfulness-beoefening. Een gezamenlijke lunch met het uitwisselen van ervaringen is de afsluiting van het weekend.

Het retraite-weekend organiseer ik voor kleine groepen van minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers. Een weekend kost € 95,--. Heb je geen eigen kampeerspullen, dan kan ik een tentje voor je opzetten en er eventueel een matje en slaapzak in leggen. De meerprijs hiervoor is € 15,--.

Ik organiseer een retraiteweekend drie keer per jaar met open inschrijving.

Daarnaast is het mogelijk om als bestaande groep (vrienden, familie, collega's) een retraiteweekend aan te vragen. Veel mensen ervaren in deze stilte een verdieping van hun relatie met elkaar. Informeer gerust naar de mogelijkheden.



Data retraite-weekenden open inschrijving 2017:

zaterdag 10 juni 10.00 uur tot zondag 11 juni 13.30 uur

zaterdag 8 juli 10.00 uur tot zondag 9 juli 13.30 uur

zaterdag 5 augustus 10.00 uur tot zondag 6 augustus 13.30 uur

www.aandachtgeeftjkracht.nl | jantine.peters@hetnet.nl | 06-17 369 599