

Stilte & Veerkracht - de natuur als leraar



Vipassana stilte-retraite

Zondag 31 mei t/m vrijdag 5 juni 2026

De Folks, Hoorn-Terschelling

Begeleiding: Marij Geurts & Chris Grijns



In de geest van Dingeman Boot

Deze retraite bouwt, in de geest van Dingeman Boot, voort op ruim twintig jaar ervaring met mindfulness- beoefening *in en met* de natuur.

We oefenen in mindful-contact met de elementen: bos, duin, strand en zee. Niet alleen zijn we ín de natuur – we zijn natuur.

Door meditatie kunnen we deze oorspronkelijke verbinding herstellen en ons bewust worden van wat de natuur ons geeft.

Vipassana helpt ons oude patronen en gedragingen te herkennen. We leren hoe onwetendheid onze waarneming kleurt en ons belemmert in wijs en vrij handelen. Door toegewijde beoefening ontwikkelen we helderheid, versterken we onze veerkracht en groeien we in compassievol aanwezig zijn.

Welkom op deze stille ontdekkingsreis, waarin het achtvoudige pad van de Boeddha onze leidraad is. Je oefent individueel en toch in verbondenheid – gedragen door stilte, aandacht en de natuurlijke omgeving.

Programma in de natuur

We verblijven in De Folks, een eenvoudige en stille groepsaccommodatie midden in de duinen bij het dorpje Hoorn op Terschelling.

Vroeg in de ochtend fietsen we naar het strand. Aan de waterlijn doen we staande Qigong-oefeningen, we zitten met zicht op zee en lopen in meditatie langs het strand.

Overdag oefenen we verder in de meditatiezaal. In de middag trek je er alleen op uit met een reflectieopdracht buiten. In de namiddag komen we weer samen voor een Metta-meditatie in het openluchttheater onder de bomen.

De dag bestaat uit:

- zit- en loopmeditatie, buiten en binnen
- begeleide meditatie
- Metta-meditatie
- Dhamma-lezingen
- individuele vragenmomenten en uitwisseling in de groep

Alles in een bedding van stilte.

Praktisch

Kosten: 2 persoons kamer € 830 / 1 persoons kamer € 972 (incl. 21% btw). De kosten dekken organisatie, verblijf en maaltijden. Daarnaast is er aan het einde van de retraite de gelegenheid om dana/vrijgevigheid te beoefenen voor de leraren.

Tegemoetkoming

Voor deelnemers met een kleinere beurs is er het Fonds Minder Draagkrachtigen. Wil je hier een beroep op doen? Neem dan contact op met de voorzitter of penningmeester van SIM (Stichting Inzake Meditatie).

Ervaringen

'Een zachte retraite, waar zelfcompassie vanzelf kon opborrelen.'

'De stilte, de zee en de Dhamma-lezingen: alles viel op zijn plek.'

'Ik heb geleerd het verleden los te laten en met mildheid naar mezelf te kijken.'

'Mijn hart is opengegaan voor Vipassana, Metta en de Dhamma.'

'In die ruimte van stilte kwam ik terecht bij een deel van mij dat normaal geen aandacht krijgt. Ik ben jullie diep dankbaar.'

Aanmelding & contact

Voor meer informatie of om je op te geven, scan de QR code of mail naar:

Email: chris.grijns@gmail.com

Telefoon: 06 23 24 23 64



Na aanmelding ontvang je een bevestiging per e-mail, inclusief praktische informatie over de reis.