6-DAAGSE VIPASSANA STILTE-RETRAITE

Stilte & Veerkracht

mediteren in verbinding met de natuur

Zondag 16 mei t/m vrijdag 21 mei 2027

De Folks, Hoorn op Terschelling

Begeleiding: Marij Geurts & Chris Grijns



Mediteren in de natuur

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

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

Door meditatie kunnen we deze oorspronkelijke verbinding herstellen en ons bewust worden van wat de natuur ons geeft. Ook helpt vipassana om oude patronen te herkennen. We leren hoe onwetendheid onze waarneming kleurt en ons belemmert in wijs en vrij handelen. We groeien door toegewijd te oefenen in helder weten, veerkracht en compassievol aanwezig zijn.

Welkom op deze stille ontdekkingsreis. We verkennen samen de lessen van de Boeddha en richten ons specifiek op drie van de verdiepende zijnskwaliteiten die we ook in de omgang met de natuur kunnen verkennen: integriteit, ruimhartigheid en loslaten. Je oefent individueel en toch in verbondenheid - gedragen door stilte, aandacht en de natuurlijke omgeving.

Programma

We verblijven in De Folks, een eenvoudige 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. In de namiddag komen we weer samen voor een Metta-meditatie.

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.

Praktische informatie

Kosten

Kosten: € 840,- voor een 2-persoonskamer; € 970,- voor een 1-persoonskamer (incl. 21% btw en toeristenbelasting). 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. Er is een dieettoeslag van € 6 per persoon per dag. Heb je een dieet, tel dan € 30 bij de kosten op en maak dit bedrag vooraf over.

Financiële ondersteuning

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 Inzichtsmeditatie).

Aanmelden & contact

Aanmelden kan via: simsara.nl

Voor meer informatie of om je op te geven: helen@helenwerkt.nl

Heb je inhoudelijke vragen? Bel of mail Marij: 06 20699676 of mgeurts@kpnmail.nl

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

Info & aanmelden

Ervaringen

‘Een zachte retraite, waar zelfcompassie vanzelf kon opborrelen.’

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

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

Over de begeleiders

Marij Geurts

Marij beoefent sinds 1997 vipassana. Zij studeerde en praktiseerde bij leraren in Europa, Myanmar en de Verenigde Staten en begeleidt sinds 2010 retraites. Eerder werkte zij als MBSR-trainer in onder meer onderwijs en gezondheidszorg. In Nijmegen begeleidt zij meditatiegroepen, weekends en city-retreats. Zij maakt deel uit van het retraitelerarencollectief vipassana.nu en is gastleraar bij Sangha Metta.

www.marijgeurts.nl

Chris Grijns

Chris beoefent sinds 1993 vipassana en studeerde bij leraren in Nederland, Europa, de Verenigde Staten en Azië. Zij begeleidt sinds 2012 meditatiegroepen, weekendretraites en langere retraites en rondde het Committed Practitioners Program van Bodhi College af. Daarnaast geeft zij qigongles en is zij auteur van Adempauze, mindful aan het werk. Zij is als leraar betrokken bij Sangha Metta.

www.mindfulwerken.nl