



RETRAITE MINDFULNESS YOGA, MEDITATIE & MILDHEID

dinsdag 18 - zondag 23 oktober 2022

Dinsdag 18 tot zondag 23 oktober 2022 zal er een stilleretraite 'Mindfulness Yoga, Meditatie & Mildheid' plaatsvinden in conferentieoord De Poort te Groesbeek (bij Nijmegen).

Mindfulness Yoga: Mindfulness yoga is een vorm van yoga waarbij de beoefening van mindfulness of opmerkzaamheid op de voorgrond ligt. Dit betekent dat in actieve vorm, door het uitvoeren van verfijnde bewegingsoefeningen, opmerkzaamheid beoefend en gescherpt wordt. In het lichaam is meer op te merken dan alleen de bewegingen die het maakt. We hebben gedachten, er zijn stemmingen, emoties en allerlei innerlijke sensaties als reactie op de bewegingen. Wanneer we stiller en met meer aandacht gaan bewegen ontvouwt zich een heel spectrum aan waarnemingen die ons bewust, soepel en vrijer kunnen maken.

Mildheid: op de schaal van een 'welzijnsthermometer' richt compassie zich op de temperaturen onder het nulpunt en heeft als wens pijn en lijden te verzachten. Vriendelijkheid richt zich op de temperaturen boven het nulpunt en streeft naar het bevorderen van het welzijn van onszelf en dat van anderen. Vriendelijkheid en compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term 'mildheid'. Mildheid maakt het hart open en accepterend, waardoor we vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

Mindfulness of opmerkzaamheid verwijst naar het vermogen erkennend én objectief gewaar te zijn wat zich op het moment in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. De beoefening van mindfulness is eeuwenoud en heeft o.a. een centrale rol bij vipassana- of inzichtmeditatie. Tegenwoordig worden de basisprincipes van mindfulness ook zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie.

Het programma: er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatie-programma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleiders kun je echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidbeperkingen. Twee keer per dag is er de mogelijkheid tot het beoefenen van yoga o.l.v. Aukje Rood. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast zijn er dagelijkse individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken met de begeleiders.

Trainer:

Aukje Rood
Mindfulness Yoga & Meditatie
Akkerwei 4
4854 NW Bavel

Informatie:

www.mindfulnessyoga.nl
info@aukjerood.nl
T 0161 234855
M 06 - 21 68 37 94

Trainer:

Frits Koster, Trainingsbureau
Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
T 0594 - 62 18 07
M 06 - 19 04 35 65



Frits Koster

(Geb. '57) beoefent inzichtmeditatie sinds 1979 en heeft zes jaar als monnik doorgebracht in boeddhistische kloosters in Zuidoost Azië. Hij is inmiddels uitgetreden en werkt als docent in opleidingen tot mindfulness- en compassietrainer. Samen met zijn vrouw Jetty Heynekamp verzorgt Frits sinds vele jaren retraites in binnen- en buitenland. Frits is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka en Boom). Zie ook www.fritskoster.nl



Aukje Rood

(Geb. '50) kwam in 1980 in aanraking met yoga en geeft yogalessen sinds 1985. Vanaf 2001 ontwikkelde haar manier van lesgeven zich meer naar de aandachtgerichte en verfijnde vorm van de mindfulness yoga. Zij begeleidt sinds 2000 vipassana meditatiegroepen in Breda en was docent bij diverse opleidingen tot mindfulness trainer in Nederland. Zie ook: www.mindfulnessyoga.nl

Data:	Dinsdag 18 - zondag 23 oktober 2022
Aanvang:	Je bent dinsdagmorgen welkom v.a. 10.00 uur; het formele programma begint om 11.00 uur. De retraite eindigt zondag om 12.00 u.
Plaats:	Conferentiecentrum De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC Groesbeek (tel. 024-3971204). Zie www.depoort.org/ voor meer informatie.
Begeleiding:	Frits Koster (Inzichtmeditatie), Aukje Rood (Yoga) en Jetty Heynekamp (Organisatie).
Kosten:	<ul style="list-style-type: none"> – De kosten bedragen € 498 inclusief koffie en thee en een lunch en een warme maaltijd van dinsdag t/m zaterdag. De kosten zijn inclusief btw 21%. – Overnachting: je kunt via www.depoort.org/ zelf een kamer reserveren als je bij De Poort wilt overnachten. Overnachtingen zijn niet bij de prijs inbegrepen.
Bijzonderheden:	<ul style="list-style-type: none"> • Deze retraite kan gelden als een van de toegangscriteria om opgenomen te worden bij de Vereniging Mindfulness Based trainers Nederland (VMBN). • Er zijn stoelen aanwezig. Graag zelf een bankje, meditatiekussen en/of -mat meebrengen. Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een (fleece)deken en eventuele andere hulpmiddelen mee te nemen die de beoefening kunnen ondersteunen.
Vervoer:	<ul style="list-style-type: none"> – Met de auto: zie de routeplanner van de ANWB of gebruik een navigator. – Met het openbaar vervoer: zie de website van het gastcentrum of www.9292.nl. – Poolen: als je wilt poolen met andere deelnemers dan kun je ons dit t.z.t. mailen; wij zullen dan je verzoek doormailen naar andere deelnemers (via bcc).
Meer info:	<ul style="list-style-type: none"> – Aukje Rood: tel. 0161- 234855 of 06-21683794. E-mail: info@aukjerood.nl. – Frits Koster & Jetty Heynekamp: tel. 0594-621807. E-mail: info@mindfulnessstraining.nl.
Opgave:	Door het bijgevoegde aanmeldingsformulier op blz. 3 te printen, in te vullen en op te sturen of door je online aan te melden via www.fritskoster.nl/agenda-nederland-en-belgie/

N.B. Je aanmelding is pas geldig als ook een aanbetaling van € 150 is overgemaakt, z.s.m. te storten op IBAN-nummer NL03 SNSB 0858 4034 47 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, onder vermelding van 'MMM 2022'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het resterende bedrag dan worden overgemaakt voor aanvang van de retraite. Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een mail met meer informatie over het verblijf in De Poort.



RETRAITE MINDFULNESS YOGA, MEDITATIE & MILDHEID

Ik wil me aanmelden voor de retraite van dinsdag 18 - zondag 23 oktober 2022

Naam: M / V
Adres (straat en huisnummer): Geb: .. / .. /
Adres (postcode en woonplaats): Tel:
Beroep/dagbesteding: E-mail:

Kosten: de kosten voor de begeleiding, het verblijf overdag en organisatie bedragen **€ 498**.

N.B. Overnachtingen zijn niet bij de prijs inbegrepen. Zie www.depoort.org/ voor hoe je zelf een kamer kunt reserveren als je bij De Poort wilt overnachten.

Eventuele dieetvoorschriften (alleen op medische indicatie, graag een beschrijving bijsluiten):

.....
.....

Ervaring met yoga en met meditatie:

.....
.....

Ik heb € overgemaakt op IBAN-rekeningnummer NL03 SNSB 0858403447 t.n.v. Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MMM 2022'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .. / .. /

Handtekening:

N.B: In geval je specifieke lichamelijke klachten ervaart, medicijnen gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met een van de begeleiders.

N.B. Je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld en als dit formulier is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo. Bij voortijdige annulering van de retraite hanteren we de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 30 administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggevorderd worden; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnamebedrag in rekening gebracht.

P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en als dit formulier is verzonden naar
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge