

# MINDFULNESSRETRAITE

Zaterdag 15 - zondag 23 december

Van **zaterdag 15 - zondag 23 december 2012** zal er een 8 etmalen durende vipassana meditatie-retraite worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).

**Inzichtmeditatie:** inzicht- of vipassana-meditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid; het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt.

**Mindfulness:** tegenwoordig is deze observatiestijl bekend onder de naam *mindfulness* en wordt zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie. Je kunt het beschouwen als een lichamelijk, mentaal, zintuiglijk en emotioneel bewustwordingsproces, waarbij je op een eenvoudige manier de kracht van opmerkzaamheid leert ontwikkelen. Inzicht, een betere energiehuishouding en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.



## Het programma:

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding (door Frits Koster) bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast zijn er dagelijkse individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken met de begeleider.



**Frits Koster** (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistische monnik in Zuidoost Azië gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast werkt hij als mindfulness- en compassietrainer bij Lentis en GGZ-Drenthe (BIG-registratie). Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer (in Nederland, België, Ierland en Noorwegen) en aan de Dhamma Verdiepingscursus (DVC). Frits is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka).



**Jetty Heynekamp** (geb. '57) is werkzaam geweest als fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Jetty verzorgt tijdens de retraite de praktische organisatie en mindfulnessyoga; daarnaast geeft zij houdingsadviezen.

Beide zijn zij gecertificeerd mindfulness-trainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

## Locatie:

Zencentrum Noorder Poort (*zie foto*), Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen (tel. 0521-321204)

## Data en tijden:

- De retraite begint zaterdag 15 dec om 15.00 u (entree v.a. 13.30 u) en eindigt zondag 23 dec om 14.00 u.
- De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van vier etmalen. In dat geval wordt je tot 4 weken voor aanvang van de retraite op een wachtlijst gezet; deelnemers voor de gehele retraite krijgen namelijk voorrang.

## Kosten:

### A. Een plek op een tweepersoonskamer:

- Voor een plek op een tweepersoonskamer bedragen de kosten € 620 voor de gehele retraite. Hiervan is € 412 voor het verblijf en € 208 voor de organisatie en de begeleiding.
- Bij onvolledige deelname wordt € 90 per etmaal gerekend. Van dit bedrag is € 55 bestemd voor het verblijf en € 35 voor de organisatie en de begeleiding.

**B. Een eenpersoonskamer:** hiervoor rekent de Noorder Poort € 19 per nacht extra.

**C.** Als in het centrum zelf geen kamers meer beschikbaar zijn dan kan gekeken worden naar overnachting in een b&b op ± 250 meter afstand van het centrum. Er zijn daar een- en tweepersoonskamers beschikbaar.

**D.** De prijzen voor het verblijf zijn inclusief BTW en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens, beddengoed en handdoeken worden verstrekt door het centrum (of het b&b).

**E.** Voor zelfstandigen en deelnemers vanuit een bedrijf zijn de verblijfkosten inclusief BTW, terwijl de organisatie- en begeleidingskosten exclusief 19% BTW zijn. In dat geval wordt de factuur naar het opgegeven adres gestuurd.



## Meer info:

Meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (tel. 0594-628348); zie ook [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) en [www.mindfulnesstraining.nl](http://www.mindfulnesstraining.nl).

## Opgave:

Om te kunnen weten of de retraite doorgang kan vinden graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor het bijgevoegde digitale aanmeldingsformulier op de volgende bladzijde invullen en opsturen.

Je opgave is pas geldig na storting van een aanbetaling van € 150 op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'dec-retraite'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag t.z.t. worden overgemaakt (uiterlijk een week voor aanvang van de retraite).

Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een e-mail met meer gedetailleerde informatie over het verblijf op de Noorder Poort.

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

## AANMELDINGSFORMULIER

Voor- en achternaam: M / V  
Adres + huisnummer: Geboortedatum:  
Postcode + woonplaats: Telefoon:  
Beroep/dagbesteding:  
E-mailadres:  
Ik wens mee te doen aan de retraite van:  
Eventueel dieet (alleen op medische indicatie):  
Meditatie-ervaring in het kort (methode(s), waar bij wie, sinds hoe lang, regelmaat):

Ik stem in met de kosten voor verblijf en voedsel:

- Voor een plek op een tweepersoonskamer : hele retraite à € 620 = €
- Bij deelname van 4-7 etmalen: .. x € 90 = €
- Toeslag à € 19 per etmaal voor een eenpersoonskamer: .. x € 19 = €

-----  
**Totaal = €**

Ik doe mee (aankruisen wat van toepassing is):

- als particulier
- als zelfstandige of vanuit een bedrijf.

*'Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, 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 medicatie 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 de retraitebegeleider.

**Annulering:** 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 dezelfde regel als het gastcentrum: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 25,- 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 deelnametarief in rekening gebracht.