

## RETRAITE MILDHEID & MINDFULNESS

*Donderdag 20 – zondag 23 september*

Van **donderdag 20 - zondag 23 september 2012** zal er een 3 etmalen durende vipassana meditatie-retraite worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

**Mildheid:** vriendelijkheid en (zelf)compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term 'mildheid'. Mildheid maakt het hart ontvankelijk en accepterend, waardoor we vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

**Mindfulness** betekent opmerkzaamheid. Het verwijst naar een meditatietechniek die stamt uit het boeddhisme, zoals dat met name in Zuidoost Azië wordt beoefend. Bij deze meditatietechniek, die ook wel *vipassanā*- of inzichtmeditatie wordt genoemd, leren we accepterend en tegelijkertijd objectief te observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. Door deze open aandacht kunnen allerlei verwerking- en bewustwordingsprocessen plaatsvinden en kunnen we innerlijke ruimte ervaren.

De laatste jaren wordt het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness* steeds meer toegepast als erkende behandelingswijze bij stress, chronische pijn en klachten op het gebied van angst en depressie. Maar ook als je weinig of geen klachten ondervindt kan deelname van waarde zijn. De retraite is zowel geschikt voor beginners als voor meer ervaren mediterenden en draagt bij aan een grotere innerlijke vrede en bevrijdend inzicht.



**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 gezondheidbeperkingen. 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 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-trainer (MBSR/MBCT) bij de GGZ (BIG-registratie). Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer (in Nederland, België, Duitsland en Ierland) 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. Zij heeft de opleiding tot mindfulness-trainer gevolgd via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de praktische organisatie ook mindfulnessyoga en houdingsadviezen.

## Locatie:

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

## Data en tijden:

De retraite begint donderdag 20 september 19.30 u (entree v.a. 17.00 u) en eindigt zondag 23 september 14.00 u.

## Kosten:

**A. Een plek op een tweepersoonskamer:** hiervoor bedragen de kosten € 279 voor de gehele retraite. Hiervan is € 153 voor het verblijf en € 126 voor de organisatie- en begeleidingskosten.

**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; hiervoor wordt in overleg een kleine meerprijs gevraagd.

**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 info kan verkregen worden via Jetty Heynekamp, [info@mindfulnesstraining.nl](mailto:info@mindfulnesstraining.nl) of 0594-628348. Zie ook [www.mindfulnesstraining.nl](http://www.mindfulnesstraining.nl) en [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.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 aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Je opgave is geldig na een aanbetaling van € 150, liefst z.s.m. te storten op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'sep-retraite'.

Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het resterende bedrag dan worden overgemaakt. Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf op de Noorder Poort.

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

## AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam: M / V  
Adres (straat en huisnummer): Geboortedatum:  
Woonplaats: (postcode en stad): Telefoon:  
E-mailadres (graag in duidelijk leesbare blokletters i.v.m. elektronische facturering):  
Beroep/dagbesteding:  
Ik wens mee te doen aan de retraite van .. / 09 / 2012 tot .. / 09 / 2012.  
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:

A. Voor een plek op een tweepersoonskamer : hele retraite à € 279 = €  
B. Eventuele toeslag à € 19 per etmaal voor een eenpersoonskamer: 3 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.

N.B. Je aanmelding wordt verwerkt 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.

Voorlichting en training:  
mindfulness bij stresshantering,  
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-628348  
E-mail: info@mindfulnessstraining.nl  
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518  
Bankrek.nr: 85 84 03 447  
BTW: 820646751B01