

## BEZIELING EN BEZINNING - WINTERRETRAITES 2009/2010 OP LANDGOED NEDERHOVEN

**Thema**  
**GEWAAR ZIJN & LEVEN VANUIT HET HART**

**Verbindend element**  
**STILTE**

**Instrumenten**  
**QI GONG, MEDITATIE, CREATIE, KLANK, VOEDING**

De winter is een tijd waarin de natuur zich terugtrekt – in retraite gaat - om op krachten te komen voor de volgende lente. Als we als mensen de natuurlijke loop van de dingen volgen geldt dat ook voor ons. Zich terugtrekken, reflecteren, op krachten komen en van daaruit in de lente nieuwe impulsen zetten. Deze retraite is een uitnodiging om met behulp van de aangeboden structuur een individuele reflectie aan te gaan, die de Mind (onze gedachten), het Lichaam en de Geest (hart en ziel) omvat.

Bij het thema 'Mind' horen 'liefdevolle gedachten' en 'betekenisvol spreken'. Bij het thema 'Lichaam' hoort beweging en voeding (eten); bij het thema 'Geest' hoort de klank en 'het gestructureerd naar binnen kijken' via meditatie. Mind, Lichaam en Geest hebben behoefte aan Stilte en Gewaar zijn.

Deze retraite gaat uit van zelfstandige reflectie binnen het kader van het programma. Er is indien gewenst op bepaalde tijdstippen van de dag Coaching beschikbaar. De Coaching wordt onderling georganiseerd. Het avondprogramma biedt de mogelijkheid om onder begeleiding diverse ontspannings- en helingmeditaties te ervaren. De retraite verloopt grotendeels in Stilte, ook bij het eten. Dat geeft de kans om nog nauwkeuriger naar binnen te luisteren. De diverse programma's worden wel geleid en vragen stellen m.b.t. de inhoud is uiteraard mogelijk. Motto van het spreken: 'Betekenisvol en met respect voor de ander'.

Met andere woorden: Deze retraite biedt deelnemers de ruimte om de uitdaging van het 'naar binnen kijken' aan te gaan. Wie dat graag de hand van een structuur in het kader van oefeningen voor body, mind en geest doet is van harte welkom.

## PROGRAMMA RETRAITE

Tijd	Wat	Hoe
	<b>OCHTEND ONTBIJT</b>	Groep
	<b>QI GONG</b>	Groep
	<b>MEDITATIE &amp; CREATIE</b>	Individueel
	<b>LUNCH</b>	Groep
	<b>MIDDAG WANDELEN &amp; RUSTEN &amp; COACHING</b> indien gewenst	Individueel
	<b>GELEIDE MEDITATIE – KRACHTLIEDEREN ZINGEN- CHAN MIGONG</b>	Groep
	<b>AVONDETEN</b>	Groep
	<b>AVOND 1.KOSMISCH OOG MEDITATIE</b>	Groep
	<b>2.MEDICIJN BOEDDHA MEDITATIE</b>	Groep
	<b>3.STEMBEVRIJDING</b>	Groep
	<b>4.KLANKREIS – KLANKBAD</b>	Groep

Alle oefeningen zijn geschikt voor beginners. Het is wel wenselijk dat je de bereidheid en de intentie hebt om je eigen weg naar binnen te zoeken en te bewandelen. De kracht van de groep, is als een liefde- en respectvolle en stille begeleider. Verder is het van voordeel om bereid te zijn de stilte als klankbord voor de ‘luisterende’ reis naar je lichaam – mind – en ziel te gebruiken. Het is niet verplicht om aan alle programmaonderdelen deel te nemen. Als je de tijd liever individueel wilt gebruiken dan kan dat uiteraard.

## DATA - AANKOMST EN VERTREK

ARRANGEMENTEN			AANKOMST	VERTREK
2 dagen	Vrijdag/Zaterdag/Zondag		Vr 18.00-20.00 uur	Zo vanaf 17.30 uur
4 dagen	Donderdag/Vrijdag/Zaterdag/Zondag		Do 18.00-20.00 uur	Ma vanaf 16.00 uur
DATA	NOVEMBER	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
	2009	2009	2010	2010
DONDERDAG			aankomst	aankomst
VRIJDAG	aankomst	aankomst	22	19
ZATERDAG	28	12	23	20
ZONDAG	29	13	24	21
MAANDAG			25	22

## DEELNEMERS

Maximaal 8 deelnemers; Minimaal 5 deelnemers.

## KOSTEN

KOSTEN: 2 DAAGSE: 140 Euro bij 8 deelnemers, 226 Euro bij 5 deelnemers

KOSTEN: 4 DAAGSE: 280 Euro bij 8 deelnemers, 452 Euro bij 5 deelnemers

## **OVERNACHTING**

Afhankelijk van de wensen en mogelijkheden: Adressen worden op aanvraag verstrekt.

## **ADRES LANDGOED**

[www.landgoednederhoven.nl](http://www.landgoednederhoven.nl)

Nieuwstraat 65  
6099 AA Beegden

## **AANMELDING**

**Aanmelding is vereist 14 dagen voor het begin van de retraite. Bij de aanmelding krijgt u nadere informatie over de betaling, overnachting, dingen die u mee zou moeten brengen en het programma enz. toegestuurd.**

Via het contactformulier op de website of via e-mail of telefoon bij

LifeLining – Heide Marie Fischer.

E: [lifelining@home.nl](mailto:lifelining@home.nl); I: [www.lifelining.eu](http://www.lifelining.eu); Tel/Fax : 0475 55 23 08 of 0654326331

