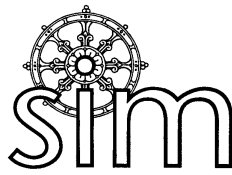


STICHTING INZICHTS MEDITATIE



VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

Vipassana 10-daagse retraite

donderdag 21 juli t/m zondag 31 juli 2022 in de Maanhoeve,

Exloërveen 18 a

9574 PB Exloërveen, Drenthe

Ank Schravendeel, Ria Kea, Chris Grijns

Thema: Samen op pad, samen ontwaken

We zijn tien dagen in stilte en samen op pad. We oefenen met een sangha van mensen die bekend zijn met de stilte, met mediteren. Mensen die de boeddhistische oefeningen zien als een leidraad in het dagelijkse leven. We verdiepen onze beoefening: we ontwikkelen opmerkzaamheid, zien patronen die belemmeren, zien dat wat heilzaam is, en oefenen binnen de veiligheid van ethische voornemens. Opmerkzaam zijn maakt wakker, helder, bereid om je open te stellen voor de ervaring die je hebt. We oefenen met het perspectief op samen ontwaken....

We oefenen afwisselend loop- en zitmeditatie en na de maaltijden kortere periodes van informele meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding bestaat uit informatie over loop- en zitmeditatie, uitwisselingsgesprekken, individueel of in kleine groepjes. Er is dagelijks een Dhamma lezing en metta meditatie.

Programma

We beginnen de retraite donderdag 21 juli om 15.00 uur, je bent welkom vanaf 13 uur. We sluiten af op zondag 31 juli om 14.00 uur. We vragen de deelnemers om de hele tien dagen aanwezig te zijn en het dagprogramma te volgen zoals aangeboden. In overleg zijn uitzonderingen mogelijk. Het programma begint `s morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

Voor wie

De retraite is geschikt voor mediterenden die zich zelf ruimte en tijd gunnen om het meditatieproces te laten ontvouwen. We gaan er van uit dat deelnemers bekend zijn met de vipassana meditatiemethode, zit- en loopmeditatie. De retraite is ook geschikt voor mensen die in opleiding zijn voor mindfulness-trainer. Deze retraite kan meetellen voor certificering.

Verblijf

De Maanhoeve is een retraitecentrum waar een kleine woongemeenschap de gasten met aandacht verzorgt. Een prachtige stiltetuin, de energie van vele retraites komt ons tegemoet. We slapen in een één- , twee- en vier-persoonskamer, er is tevens beperkte mogelijkheid om te kamperen. Handdoeken en beddengoed zijn bij de prijs inbegrepen.

Er worden 3 vegetarische maaltijden per dag geserveerd. We kunnen rekening houden met dieetwensen op doktersadvies.

Zie voor praktische informatie: https://maanhoeve.nl/retraites/praktische_informatie/

Er zijn meditatiekussens, stoelen, dekentjes aanwezig. Als je liever een bankje gebruikt neem je die zelf mee, en ook je omslagdoek en warme sokken.

Kosten en opgave

De inschrijfkosten (voor overnachting en vol-pension) voor deze 10-daagse meditatie-retraite bedragen:

	prijs pp
1 persoons	€ 796
2 persoons	€ 730
4 persoonskamer	€ 710
tent	€ 650

De begeleiding vindt plaats op basis van dana*.

Mochten de deelname-kosten een grote belemmering vormen, dan kun je contact opnemen met de penningmeester van de SIM: Nelleke Heinkens, penningmeester@simsara.nl.

Er is ruimte voor 30 deelnemers.

Na aanmelding op de site van [simsara.nl](https://www.simsara.nl) hoor je zo spoedig mogelijk of de door jou gewenste type overnachting nog beschikbaar is. Vervolgens kun je de betaling in orde maken. Na betaling ben je verzekerd van een plek.

Inschrijfbedrag overmaken op: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren onder vermelding van **retraite Maanhoeve 21 t/m 31 juli 22** en postcode + huisnummer van de deelnemer. Als de deelnemer een andere is dan de tenaamstelling van de rekening gelieve deze naam eveneens vermelden.

Voor informatie over annuleren en algemene voorwaarden verwijzen we naar: <https://www.simsara.nl/algemene-voorwaarden-sim-retraites>.

Er zijn geen speciale annuleringsmogelijkheden voor het geval je corona/covid hebt. Daarom raden we een annuleringsverzekering aan.

Tijdens de retraite ben je in noodgevallen bereikbaar op nummer 06 52624506 (Ank). Twee weken voor aanvang van de retraite ontvang je een brief met nadere informatie.

Saskia Povel ondersteunt de begeleiders voorafgaand aan de retraite met de aanmeldingen etc. Als je praktische vragen hebt mail je met: saskia.retraite@gmail.com.

Voor inhoudelijke vragen kun je contact opnemen met Ria Kea: info@riakea.nl of 06-13654059.

Begeleiders:

Ank Schravendeel

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. Ank leerde vipassana van Johan Tinge, de Thaise meditatieleraar Mettavihari en Frits Koster. Vanaf 2004 verdiepte ze zich in metta meditatie bij Visu Teoh en Christina Feldman. Sinds 2010 zijn Patricia en Charles Genoud haar leraren, die Vipassana en metta meditatie combineren. Ank begeleidt retraites sinds 2007, ze liep daarvoor stage bij Frits Koster. Ze geeft regelmatig retraites samen met andere leraren.

Ria Kea

Beoefent vipassana en metta meditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren oa Frits Koster en Jotika Hermsen. Vanaf 2008 volgde zij 6-8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong, Sky Dawson. (IMS en Forest Refuge in Amerika). Sinds 2015 bij Patricia en Charles Genoud, die Vipassana en metta meditatie combineren. Zij begeleidt wekelijkse meditatie in Amsterdam (de Pijp) www.riakea.nl en tevens bij Amsterdam Inzichtmeditatie.

Chris Grijns

Chris Grijns maakte kennis met vipassana meditatie eind jaren negentig in het Gaia House in Devon bij Christina Feldman en Christopher Titmus. Daarna ging ze verder met Jotika Hermsen, Mettavihari, Frits Koster en kreeg les van westerse leraren zoals Jack Kornfield, Carol Wilson, Patricia en Charles Genoud en oosterse leraren in Thailand en Birma. Chris beoefent ook metta meditatie, maakt deel uit van Amsterdam Inzicht Meditatie en begeleidt sinds 2016 retraites. Ook biedt ze mindfulness en zelfcompassie training.

***Dana**

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana. Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderricht gezien als een daad van vrijgevigheid. De begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er voor de deelnemers gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

Tot ziens! Hartelijke groet, Ank Schravendeel en Ria Kea en Chris Grijns.