**STICHTING INZICHTS MEDITATIE**

**UITNODIGING**

**VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE: Milde Aandacht**

o.l.v. Ria Kea en Katleen Janssens

D**insdag 12** mei - **zondagmiddag** 17 mei 2026 i**n De Weijst, Handel | Noord Brabant**

**Programma**De retraite start op dinsdagmiddag 12 mei om 16.00 uur en eindigt op zondagmiddag 17 mei na de lunch om 14.00 uur. Je bent dinsdag 12 mei welkom vanaf 14.30 uur in De Weijst.

**Oefenen in Milde Aandacht.**

Milde aandacht betekent dat de opmerkzaamheid of mindfulness vergezeld gaat met zorgzaamheid. We ontwikkelen milde aandacht door ontvankelijk te zijn voor onze ervaringen en deze niet af te wijzen. We oefenen om met de ervaring te zijn. En om zowel vreugde als ongemak te verwelkomen. Deze vriendelijke intentie helpt om zicht te krijgen op de onderliggende reactiepatronen van onze geconditioneerde hart-geest: we kunnen voorkeur en weerstand opmerken, of de neiging tot verstrooidheid. We ontwikkelen inzicht in de natuurlijke aard van ons wezen en leren ons te verzoenen met de veranderlijkheid en oncontroleerbaarheid van het leven. Vanuit deze groeiende inzichten ontwikkelen we gaandeweg compassie, inzicht en gelijkmoedigheid.

In de retraite beoefenen we zit- en loopmeditatie. We beginnen de dag met yoga/mindful bewegen. Er zijn korte perioden van informele meditatie. Iedere dag zijn er meditatie instructies met een begeleide meditatie en een dhammalezing. Ter ondersteuning van het meditatieproces is er individuele of groepsuitwisseling.

Van deelnemers wordt gevraagd dat ze het totale programma volgen, in overleg met de begeleiders kan daar soms van af geweken worden. Het dagelijkse programma
begint ’s morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

**Begeleiding
Ria Kea** beoefent vipassana- en mettameditatie sinds 1998. Van 2008 - 2014 volgde zij jaarlijks 6/8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong (IMS Amerika). Van Charles en Patricia Genould leerde zij vipassana en mettameditatie te combineren. Zij volgde Insight Dialogue bij Gregory Kramer en Mindful communication bij Susan Gillis Chapman. Vanaf 2010 begeleidt zij vipassana meditatieretraites en is verbonden aan het collectief retraitebegeleiders [www.vipassana.nu](http://www.vipassana.nu)
Zij geeft online vipassana meditatie( met uitwisseling) in Amsterdam([www.riakea.nl](http://www.riakea.nl))

**Katleen Janssens**

Katleen (1968) is psycholoog, werkt als coach rond teamwork en leiderschap en heeft

daarnaast ook een therapiepraktijk. In 2007 start zij met het geven van Mindfulness training(opleiding bij IAM, Itam) en verdiepte zich in meditatie via Vipassana retraites (Frits Koster,Joost van de Heuvel, Ank Schravendeel), metta meditatie retraites (Ank Schravendeel,Zuster Virañani), de Dhammaverdiepingscursus, Insight Dialogue retreat (Jill Sanders, BartMelik) en Compassie training (Frits Koster, Erik van den Brink). Eenaantal jaren liep zij stagebij Frits Koster en Joost Van den Heuvel. Sinds 2020 begeleidt ze retraites.

**VOOR WIE**: De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld enigszins bekend te zijn met vipassana/inzicht meditatie. Ook degenen die een opleiding tot mindfulness trainer volgen of mindfulness beoefenen zijn van harte welkom. Deze retraite kan meetellen voor certificering (VMBN).

**VERBLIJF:** De retraite vindt plaats in het vroegere Capucijnerklooster “De Weijst”
in Handel | Noord Brabant. De Weijst is **een eenvoudige en sobere** maar sfeervolle accommodatie. **Er zijn 1-persoonskamers**. De toiletten en douches zijn aan het eind van elke gang. Zowel de ruime kloostergangen als de tuin kunnen gebruikt worden voor de loopmeditatie. De groene omgeving, de vriendelijke verzorging van gastheer en gastvrouw Sid en Nella dragen bij aan ontspannen oefenen.

**De maaltijden zijn vegetarisch en van voortreffelijke kwaliteit.
Dieet op medisch advies kun je doorgeven aan ons.**

De Weijst is te bereiken met het openbaar vervoer. Vanaf NS Den Bosch met de bus via Uden. Voor een **routebeschrijving** zie [www.deweyst.nl](http://www.deweyst.nl)
Adres: Pater Petrusstraat 21 5423 SV Handel (N-Br)

**KOSTEN EN OPGAVE:** De verblijfskosten voor deze 6 daagse retraite zijn **€649**
Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormen, dan kun je contact opnemen met de voorzitter van het SIM: voorzitter@simsara.nl.

**Inschrijving voor deze retraite vindt plaats**

* door het aanmeldformulier van deze retraite in te vullen op <https://simsara.nl/weekretraites/>
* door overschrijving van het inschrijfbedrag op IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren onder vermelding: retraite 12/5 - 17/5 2026

**Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenkomt met de naam van de rekeninghouder. Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

**Voor informatie over annuleren en algemene voorwaarden**: <https://simsara.nl/sim-organisatie/algemene-voorwaarden-sim-retraites/>

**DANA**De retraites van SIM worden 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 gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraar.

**Vragen?** Voor **inlichtingen** kun je contact opnemen (bij voorkeur tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.) met Ria Kea **06 136 54 059**