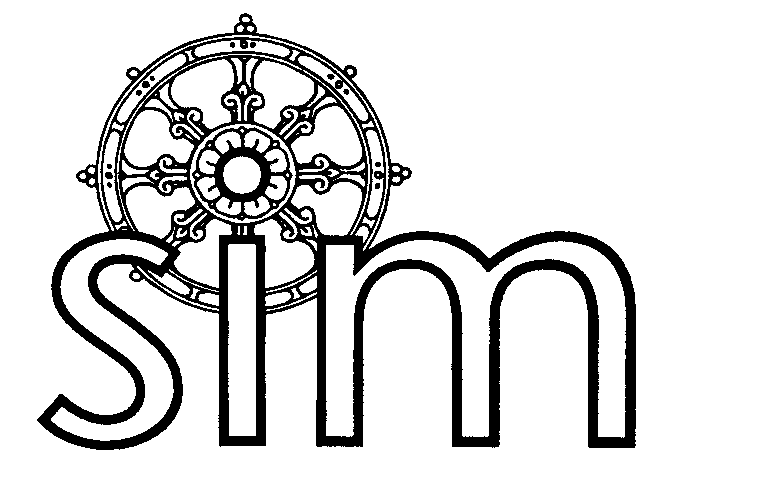
**STICHTING INZICHTS MEDITATIE**

****

**VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE**

**Vipassana 10-daagse retraite**

**zondag 1 t/m woensdag 11 augustus 2021 in Pauenhof**

**(70 km vanaf de grens bij Nijmegen in Duitsland)**

**Ank Schravendeel en Ria Kea en Chris Grijns**

**Thema: Samen op weg, samen ontwaken**

Tijdens deze retraite mediteer je samen met mensen die bekend zijn met de stilte, met meditatie en die de boeddhistische oefeningen zien als een leidraad in het dagelijkse leven. Samen op weg, samen bezig met opmerkzaam zijn. Samen ontwaken. Opmerkzaam zijn maakt wakker, helder, bereid om je open te stellen voor de ervaring die je hebt.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en na de maaltijden kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele of in kleine groepjes uitwisselingsgesprekken, dhamma lezing en metta meditatie.

**Programma**

We beginnen de retraite zondag 1 augustus om 15.00 uur tot woensdag 11 augustus 14.00 uur. Je bent welkom 1 augustus vanaf 13 uur. Van de deelnemers wordt gevraagd dat ze het programma volgen. In overleg kan daar soms van af geweken worden. Het programma begint `s morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

**Voor wie**

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld bekend te 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**

Pauenhof is een oude boerderij (sobere stijl) met een prachtige, grote tuin met Boeddha beelden waar je alle ruimte hebt voor loopmeditatie. Er zijn 1 en meer persoons kamers beschikbaar (ivm corona zullen alle kamers gebruikt worden als 1 persoonskamers), er is een beperkte mogelijkheid om te kamperen en er zijn drie cabins buiten (sanitair binnen).

Geef op het aanmeldingsformulier je voorkeur aan, dan nemen we contact met je op om door te geven of dat mogelijk is. Je deelt douche en toilet met maximaal twee andere gebruikers, we respecteren de maatregelen in verband met corona, hier komt tzt meer informatie over. Er worden drie vegetarische maaltijden per dag geserveerd. Pauenhof rekent €20 om rekening te houden bij eventuele dieetvoorschriften (glutenvrij, zuivelvrij, suikervrij, andere zaken in overleg met keuken ter plekke). Dieetvoorschriften kunnen bij aanmelding worden doorgegeven.

Er zijn meditatiekussens en bankjes aanwezig. Neem zo mogelijk eigen meditatie attributen mee, en een omslagdoek en warme sokken.

**Kosten en opgave**

De kosten voor deze 10-daagse meditatieretraite bedragen:

1-persoonskamer € 805 (€825 incl dieet)

Cabin op terrein: €685 (€705 incl dieet)

Kamperen met eigen tent/camper: €635 (€655 incl dieet)

Er is de mogelijkheid om tegen een vergoeding van €8 lakens en handdoeken van Pauenhof te gebruiken (ter plekke contant te betalen).

De begeleiding vindt plaats op basis van dana. Als je graag mee wilt doen maar de deelname-kosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met Nelleke Heinkens, penningmeester SIM, penningmeester@simsara.nl.

*Door de corona maatregelen is er ruimte voor 20 deelnemers.*

**Inschrijving** voor deze retraite vindt plaats door het invullen van het inschrijfformulier via deze link: [Inschrijving Retraite Pauenhof](https://forms.gle/Ny8PcZBcTvvr3BJXA)

Je noteert je voorkeur voor 1 persoons-kamer/cabin/tent, vervolgens krijg je een reactie van de organisator of deze mogelijkheid nog open is.

Daarna kun je de organisatiekosten overschrijven op **rekeningnummer:** IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 **t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding: retraite 1/8-11/8-21.** **Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden.**

**Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van betalingen.**

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

Als je vooraf vragen hebt kun je contact opnemen met Saskia Povel [saskia.retraite@gmail.com](mailto:saskia.retraite@gmail.com).

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](http://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.

**Algemene voorwaarden**

**Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de “Algemene voorwaarden” van kracht zijn zoals die op de website van de SIM (www.simsara.nl) en vanaf het septembernummer 2009 in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt deze te lezen.**

**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 vergoedt. Aan het einde van de retraite is er voor de deelnemers gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

Hartelijke groet, Ank Schravendeel en Ria Kea en Chris Grijns