



## RETRAITE MINDFULNESS YOGA, MEDITATIE & MILDHEID

*zaterdag 16 - donderdag 21 november 2019*

Zaterdag 16 tot donderdag 21 november 2019 zal er een stilleretraite 'Mindfulness Yoga, Meditatie & Mildheid' plaatsvinden in Huize Elisabeth te Denekamp (Overijssel).

**Mindfulness Yoga:** Mindfulness yoga is een vorm van yoga waarbij de techniek van de Vipassana meditatie op de voorgrond ligt. Dit betekent dat in actieve vorm, door het uitvoeren van verfijnde bewegingsoefeningen, opmerkzaamheid (mindfulness) beoefend en gescherpt wordt. In het lichaam is meer op te merken dan alleen de bewegingen die het maakt. We hebben gedachten, er zijn stemmingen, emoties en allerlei innerlijke sensaties als reactie op de bewegingen. Wanneer we stiller en met meer aandacht gaan bewegen ontvouwt zich een heel spectrum aan waarnemingen die ons bewust, soepel en vrijer kunnen maken.

**Mildheid:** op de schaal van een 'welzijnsthermometer' richt compassie zich op de temperaturen ónder het nulpunt en heeft als wens pijn en lijden te verzachten. Vriendelijkheid richt zich op de temperaturen bóven het nulpunt en streeft naar het bevorderen van het welzijn van onszelf en dat van anderen. Vriendelijkheid en compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term 'mildheid'. Mildheid maakt het hart open en accepterend, waardoor we vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

**Mindfulness** of opmerkzaamheid verwijst naar het vermogen erkennend én objectief gewaar te zijn wat zich op het moment in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. De beoefening van mindfulness is eeuwenoud en heeft o.a. een centrale rol bij Vipassana- of Inzichtmeditatie. Tegenwoordig worden de basisprincipes van mindfulness ook zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie.

**Het programma:** er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatie-programma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleiders kun je echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidbeperkingen. Twee keer per dag is er de mogelijkheid tot het beoefenen van yoga o.l.v. Aukje Rood. 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 begeleiders.

**Trainer:**

Aukje Rood  
Mindfulness Yoga & Meditatie  
Akkerwei 4  
4854 NW Bavel

**Informatie:**

[www.mindfulnessyoga.nl](http://www.mindfulnessyoga.nl)  
[info@aukjerood.nl](mailto:info@aukjerood.nl)  
T 0161 234855  
M 06 - 21 68 37 94

**Trainer:**

Frits Koster, Trainingsbureau  
Mildheid & Mindfulness  
Peperweg 9  
9891 AK Ezinge

**Informatie:**

[www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)  
[info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)  
T 0594 - 62 18 07  
M 06 - 19 04 35 65



**Frits Koster**

(Geb. '57) beoefent inzichtmeditatie sinds 1979 en heeft zes jaar als monnik doorgebracht in boeddhistische kloosters in Zuidoost Azië. Hij is inmiddels uitgetreden, werkt als mindfulness- en compassietrainer in de GGz en als docent in opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer in Nederland en omliggende landen. Frits is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka en Boom). Zie ook [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)



**Aukje Rood**

(Geb. '50) kwam in 1980 in aanraking met yoga en geeft yogalessen sinds 1985. Vanaf 2001 ontwikkelde haar manier van lesgeven zich meer naar de aandachtgerichte en verfijnde vorm van de mindfulness yoga. Zij begeleidt sinds 2000 vipassana meditatiegroepen in Breda en is docent bij diverse opleidingen tot mindfulness-trainer in Nederland.

Zie ook: [www.mindfulnessyoga.nl](http://www.mindfulnessyoga.nl)

<b>Data:</b>	<b>Zaterdag 16 - donderdag 21 november 2019</b>
<b>Aanvang:</b>	Je bent zaterdagmorgen welkom v.a. 9.30 uur; het formele programma begint om 10.30 uur. De retraite eindigt donderdag om 11.00 u.
<b>Plaats:</b>	Huize Elisabeth, Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp (tel. 0541-753256, op werkdagen van 9.00 - 11.00). Zie <a href="http://www.huizeelisabethdenekamp.nl">www.huizeelisabethdenekamp.nl</a> voor een impressie van het centrum.
<b>Begeleiding:</b>	Frits Koster (Inzichtmeditatie), Aukje Rood (Yoga) en Jetty Heynekamp (Organisatie).
<b>Kosten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De kosten zijn <b>€ 689</b> voor een plek op een 1-persoonskamer. Hiervan is € 460 (inclusief 21% btw) voor het verblijf en het eten; er worden vegetarische maaltijden geserveerd. Voor de organisatie en de begeleiding wordt € 229 gerekend; dit is inclusief btw 21%.</li> <li>- Je kunt de avond tevoren aankomen tussen 19.00-22.00 u. Extra kosten zijn <b>€ 40</b>.</li> <li>- Voor alle kamers geldt dat het toilet en douche-gelegenheid op de gang zijn.</li> </ul>
<b>Bijzonderheden:</b>	De bedden zijn opgemaakt. Handdoeken graag zelf meenemen; een handdoekenpakket kan ter plekke gehuurd worden voor <b>€ 4</b> . Neem voor het gemak zelf sloffen, een klokje, een omslagdoek of deken en warme, gemakkelijk zittende kledij mee.
<b>Vervoer:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Met de auto:</b> zie de routeplanner van de ANWB of gebruik een navigator.</li> <li>- <b>Met het openbaar vervoer:</b> <a href="http://www.huizeelisabethdenekamp.nl">www.huizeelisabethdenekamp.nl</a> of <a href="http://www.9292.nl">www.9292.nl</a>.</li> <li>- <b>Poolen:</b> als je wilt poolen met andere deelnemers dan kun je ons dit mailen; wij zullen dan je verzoek doormailen naar andere deelnemers (via bcc).</li> </ul>
<b>Meer info:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aukje Rood: tel. 0161- 234855 of 06-21683794. E-mail: <a href="mailto:info@aukjerood.nl">info@aukjerood.nl</a>.</li> <li>- Frits Koster &amp; Jetty Heynekamp: tel. 0594-621807. E-mail: <a href="mailto:info@mindfulnessstraining.nl">info@mindfulnessstraining.nl</a>.</li> <li>- N.B. Frits en Jetty zijn niet bereikbaar tussen 10 januari - 5 maart.</li> </ul>
<b>Opgave:</b>	Door het bijgevoegde aanmeldingsformulier op blz. 3 te printen, in te vullen en op te sturen of door je online aan te melden via <a href="http://www.fritskoster.nl/agenda">www.fritskoster.nl/agenda</a> .

N.B. Je aanmelding is pas geldig als ook een aanbetaling van € 150 is overgemaakt, z.s.m. te storten op IBAN-rekeningnummer NL03 SNSB 0858 4034 47 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MMM 2019'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het resterende bedrag dan worden overgemaakt voor aanvang van het weekend.

Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite via de mail een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf in Huize Elisabeth.



## RETRAITE MINDFULNESS YOGA, MEDITATIE & MILDHEID

*Ik wil me aanmelden voor de retraite van zaterdag 16 - donderdag 21 november 2019*

Naam: ..... M / V  
 Adres (straat en huisnummer): ..... Geb: .. / .. / ..  
 Adres (postcode en woonplaats): ..... Tel: .....  
 Beroep/dagbesteding: ..... E-mail: .....

Kosten:  
 - Verblijf eenpersoonskamer en maaltijden (incl. btw 21%) = € 460  
 - Begeleiding & Organisatie (incl. btw 21%) = € 229  
 -----  
**Totaal = € 689**

Eventuele dieetvoorschriften (alleen op medische indicatie, graag een beschrijving bijsluiten):  
 .....  
 .....

Ervaring met yoga en met meditatie:  
 .....  
 .....

*Ik heb € ..... overgemaakt op IBAN-rekeningnummer NL03 SNSB 0858403447 t.n.v. Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MMM 2019'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat 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 specifieke lichamelijke klachten ervaart, medicijnen 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 een van de begeleiders.

N.B. Je aanmelding is pas geldig 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 de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 30 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 deelnamebedrag in rekening gebracht.

***P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en als dit formulier is verzonden naar  
 Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge***