

Retraite Levensvreugde Lochem

In november 2019 is er een retraite in Lochem. Deze retraite is bedoeld voor mensen met ervaring met meditatie, yoga of mindfulness.

Levensvreugde is heel nauw verbonden met aanwezig zijn. Jouw vermogen om aanwezig te zijn in je leven geeft je de toegang tot contact, vreugde en verdieping. Aanwezigheid in je ervaringen helpt je jezelf beter te leren kennen en begrijpen. Hiermee bouw je meer waardering op voor wie je bent, en kun je makkelijker en vreugdevoller meebewegen met het leven.

Aanwezig zijn is niet altijd vanzelfsprekend. Vaak zijn we verloren in gedachten, overtuigingen en leven we op onze automatische piloot. Ervaringen uit onze jonge levensjaren hebben patronen en overtuigingen in ons gepland, welke onze huidige ervaringen kleuren. Ze geven een beperkte blik en zijn geneigd ons in herhalende patronen vast te houden. Er is dan minder ruimte voor nieuwe ervaringen.

Onze eerste grote nieuwe ervaring in ons leven was onze geboorte. Onze geboorte heeft een blauwprint in ons achtergelaten van hoe we omgaan met nieuwe dingen in ons leven.

We zullen deze dagen werken met oefenen van aanwezig zijn en met het geboortewerk van Bob Moore. Dit zachte, diepgaande werk helpt je ervaringen vanuit je eigen geboorte op een diepe laag te transformeren en helen. Dit geeft je de mogelijkheid meer in contact te komen met jouw essentie, jouw licht en dit mee te nemen in je leven. Een poort om je verder te openen voor nieuwe ervaringen en het volle leven.

Centrum Athanor in Lochem

We verblijven in het gastvrije Centrum Athanor in Lochem, waar we geheel verzorgd worden en heerlijk te eten krijgen. De omgeving nodigt uit om buiten te zijn, te wandelen of in de steencirkel te mediteren. Er zijn voldoende eenpersoonskamers.

Programma van de dag

7.30 -8.15 uur	bewegen en meditatie (facultatief)
8.00 – 9.15 uur	ontbijtbuffet
10.00	eerste gezamenlijke bijeenkomst
13.00 – 15.30 uur	warme lunch, rusten, wandelen
15.30 uur	tweede gezamenlijke bijeenkomst
18.00 uur	broodmaaltijd met soep
19.30 -20.30 uur	derde gezamenlijke bijeenkomst
22.00 uur	Stilte tot volgende ochtend 10.00 uur
4.00 uur	Stiltemeditatie (facultatief)

Praktische informatie

De retraite vindt plaats in 2019 van zondagmorgen 17 november 10.00 uur tot donderdagmiddag 21 november 16.00 uur in centrum Athanor in Lochem. Je bent zondagmorgen vanaf 9.00 uur van harte welkom om je kamer in te richten, koffie/thee te drinken en vast een beetje te landen.

De kosten bedragen 475 euro voor de begeleiding.

De kosten voor de accommodatie bedragen 550 euro voor een één persoonskamer en 465 euro voor een gedeelde kamer (twee personen). De prijzen zijn voor particulieren inclusief BTW, zakelijk exclusief BTW.

Indien je je aanmeldt en betaald voor augustus 2019 krijg je 75 euro korting.

Vorbereiding

Ter voorbereiding op de retraite kun je deelnemen aan een doorgaande meditatiegroep, open meditatiedagen, yogalessen of een mindfulness cursus. Houd de website in de gaten voor de planning van deze bijeenkomsten www.voedingvoorjezelf.nl.