



ZEEP & ZANDDUINEN

Praktische informatie

Duur

De retraite "In spirit inspired" duurt van zondagmiddag 13:00 uur tot zaterdagmiddag 13:00 uur en kent een maximum van 12 deelnemers.

Kosten

De kosten bedragen €2600 per persoon, inclusief accommodatiekosten.

Data

In 2012 wordt de training gehouden van zondag 18 November t/m zaterdag 24 November.

Locatie

De locatie voor de training wordt op een later tijdstip bekend gemaakt.

Info en opgeven

Nadere informatie en je opgeven voor een intake gesprek kan je bij:

Zeep & Zandduinen

Zwolseweg 150
7412 AS Deventer

Stephan Duys: 06 - 24 99 87 15

e-mail: info@zeepen-zandduinen.nl
internet: www.zeepen-zandduinen.nl

Retraite "In spirit inspired"

Een week weg ... in rust en stilte je inspiratie er volop laten zijn

Letterlijk betekent retraite terug trekken. En dat is in principe ook de essentie van onze retraite. In ons dagelijkse drukke leven worden we gemakkelijk geleefd door alles wat we willen en moeten doen. Geleefd door de alledaagse drukte, of dat nu het werk of het privé leven is. Een retraite geeft de mogelijkheid om ons daar voor een week van te onttrekken.

Maar dat is pas het begin. De retraite zoals die door ons wordt aangeboden is een hele specifieke, bewuste training.

Als het appèl, van onze gebruikelijke leef- en werkomgeving, op ons wegvalt ontstaat er een stilte en ruimte die we niet zo gewend zijn. De drukte valt weg. Het biedt een mogelijkheid om jezelf diepgaand te zien, jezelf te ontmoeten.

Het effect zal zijn dat je op dieper niveau tot rust en stilte komt. En tegelijkertijd vindt er een bijzonder proces plaats. Je bent meer in contact met jezelf en met je omgeving. Je waarneming van "wat is" verscherpt.

In deze heldere, zachte en stille omstandigheden ligt een opening onze werkelijke inspiratie tot leven te laten komen en zo weer te ont-dekken wat we werkelijk in het leven willen.

Als vanzelf geeft de retraite tevens de mogelijkheid om fundamentele menselijke kwaliteiten van genegenheid en liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen.

Hoe is de retraite opgebouwd?

Al onze trainingen zoeken de verdieping van stil worden en stil zijn. Maar de retraite is hier bij uitstek de training voor.

We werken met veel verschillende soorten oefeningen, zoals licht lichaamswerk, verschillende vormen van meditaties en visualisaties.

De retraite werkt toe naar een open en aandachtig aanwezig zijn in het hier-en-nu, in contact met onszelf en de omgeving.

In de tweede helft van de retraite is, vanuit de stilte die is ontstaan, onze missie en onze inspiratie zichtbaar en voelbaar aanwezig.

De retraite kent een rustige opbouw waarin we met name de ochtend en de avond zullen werken. De middag zal veel vrije ruimte bevatten, al zal met behulp van aanwijzingen ervoor gezorgd worden dat het proces, wat op gang is gebracht, doorgang blijft vinden.

Wat gaat het opleveren?

De retraite verfrist en verrijkt. Door het doorsnijden van onze gewoontepatronen ontstaat er een frisse, onbevangen kijk op het leven.

De zomerretraite levert weer contact met onze inspiratie, daar waar we echt blij en gelukkig van worden.

Voor wie is de training bestemd?

De training is voor iedereen die zichzelf open wil onderzoeken, tot innerlijke rust wil komen, verdieping in zichzelf aan wil brengen en inspiratie (opnieuw) tot leven wil brengen.