



In de zomer van 2011 wordt er een retraite georganiseerd in **Retraitecentrum Ezinge** bij Groningen (leeftijd 17 - 27 jaar). Het programma bestaat uit een mix van yoga, meditatieoefeningen en stemexpressie. De retraite zal gedeeltelijk plaatsvinden in stilte; wel zal er regelmatig gezamenlijk nagepraat worden over de ervaringen van het moment. Hervind de rust in jezelf!

**Mildheid** of liefdevolle vriendelijkheid (*mettā*) cultiveert het 'goede' in de mens. Ze maakt het hart open en accepterend. Hierdoor kunnen we vrede sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen en wordt een belangrijke basis gelegd voor het ontwikkelen van *mindfulness*.

**Mindfulness** of beoefening van opmerkzaamheid wortelt, evenals *mettā*, in het boeddhisme. Beide kunnen worden beoefend zonder dat we onszelf boeddhist noemen en zijn aan de eigen ervaring toetsbare methoden die bijdragen tot zelfinzicht en verlichting van lijden. Bij mindfulnessstraining leren we erkennen en tegelijkertijd objectief te observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. De ontwikkeling van *mindfulness* (dat in onze cultuur een bredere betekenis heeft gekregen en ook liefdevolle vriendelijkheid omvat) wordt steeds meer toegepast als erkende behandelingswijze bij onder meer stress, chronische pijn, angst en depressie.

**Dru Yoga** betekent het vinden van je stille punt, kalm zijn in het oog van de storm. Dru Yoga is stevig verankerd in de eeuwenoude yogatraditie. Yoga schept helderheid en focus, geeft je energie, bevordert je innerlijke stabiliteit en draagt bij aan een positieve en mondige levenshouding. We werken met zachte, vloeiende bewegingen en een gecontroleerde ademhaling, waardoor het niet alleen een sierlijke maar ook een krachtige manier is om stress te verminderen. Je komt letterlijk en figuurlijk weer lekker in je vel te zitten.

**Stemexpressie** werkt met 5 krijgersklanken – A, OM, HUNG, RAM en DZA. Alle klanken werken in op specifieke chakra's (energieknooppunten in je lijf) waardoor je kunt werken met de kwaliteiten verbonden aan zo'n chakra. De A is bijvoorbeeld verbonden met het voorhoofdchakra en het lichaam. Door de beoefening van de verschillende klanken maak je als het ware ruimte in je systeem waardoor je obstakels en oude patronen kunt opruimen en je weer opnieuw kunt verbinden met de heldere, open ruimte in jezelf.

# Retraite gegevens

<b>Data</b>	Vrijdag 26 - zondag 28 augustus 2011
<b>Begeleiding</b>	Frits Koster, Kim Ravers & Sara Geerken
<b>Locatie</b>	Peperweg 9, 9891 AK Ezinge.
<b>Tijden</b>	Vrijdag 26 augustus om 10.30 u. (entree vanaf 10.00 u) tot zondag 28 augustus om 16.00 u.
<b>Info</b>	Sara Geerken, <a href="mailto:sara@customheartwork.nl">sara@customheartwork.nl</a> of 0630048873 Voor algemene informatie zie ook <a href="http://www.fritskoster.nl">www.fritskoster.nl</a> en <a href="http://www.customheartwork.nl">www.customheartwork.nl</a>
<b>Kosten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- € 200 of € 250 (naar draagkracht). De prijs is incl. vegetarische maaltijden en overnachting op een meerpersoonskamer.</li><li>- Voor verblijf op een kamer met meer privacy wordt € 20 extra gerekend (voor 2 nachten).</li></ul>
<b>Opgave</b>	Je kunt je opgeven door het bijgevoegde aanmeldingsformulier in te vullen en op te sturen. Je opgave is geldig na betaling van het deelnamebedrag, <i>vóór 1 juli</i> te storten op Giro 751689734 t.a.v. K.E.J. Ravers o.v.v. 'jongerenretraite'.

# Aanmeldings formulier

Naam: ..... M / V  
Straat + huisnummer: .....  
Beroep/studie: .....

Postcode + woonplaats: .....  
Geb.datum: .....  
Mobiel: .....  
Tel.nr. (in geval van nood): .....

E-mail (graag duidelijk leesbaar i.v.m. elektronische facturering): .....

- Eventuele dieetvoorschriften (of allergieën):
- Meditatie-ervaring:
- Yoga-ervaring en evt. fysieke beperkingen:

Ik stem in met de kosten:

- weekend	à	€ ...
- verblijf op een kamer met meer privacy :	à	€ 20
		-----
		<b>Totaal = €</b>

***'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 eventueel letsel als gevolg van deze oefeningen.'***

Datum: .. / .. / .... Handtekening: .....

**Annulering:** Bij voortijdige annulering van het weekend hanteren we de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt het gehele bedrag teruggestuurd (verminderd met € 25,- administratiekosten). Als de annulering twee tot acht weken van tevoren is dan wordt € 75,- in rekening gebracht; bij annulering binnen twee weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelname tarief in rekening gebracht.

*P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is betaald en als dit formulier is verzonden naar:*

[Sara@customheartwork.nl](mailto:Sara@customheartwork.nl) of **Custom HeArtwork**  
T.a.v. Sara Geerken  
Nobelstraat 20 bis  
3512 EP Utrecht