

Vermeld bij betaling
'retraite 2017.13' + uw
naam + aantal nachten
(minimum 2)

€ 33 per nacht

Behoeftte aan tijd voor jezelf en
aan ruimte voor bezinning? Aan
een paar dagen meer meditatie
en beoefening in een rustige om-
geving? Dan zijn de open medita-
tiedagen wellicht iets voor jou!

Deze dagen zijn bedoeld voor
mensen die eerder op retraite zijn
geweest, regelmatig mediteren
(ook binnen een andere boed-
dhistische stroming dan Triratna)
en die een actieve beoefening
hebben. Er is een losse structuur,
met gezamenlijke activiteiten in
de ochtend en de avond en een
werkperiode (hoofdzakelijk hel-
pen rondom de maaltijden). Je
kunt de dag invullen zoals jij dat
zelf wilt. Er zijn stilte perioden, stilte
plekken, de weidse ruimte van
het Zeeuwse land, een biblio-
theek, mogelijkheden voor meditatie
gesprekjes, vragen die je mocht hebben over je be-
oefening en waar we je verder mee kunnen helpen.

Er wordt geen uitvoerige (groeps-)instructie gegeven. We gaan ervan uit dat je zelf weet hoe je kunt mediteren en daarin kunt werken.

Je kunt al van te voren en ook tijdens je deelname aangeven waar je behoeften liggen en hoe we iets kunnen bijdragen. Mocht je niet zeker weten of deze retraite wel geschikt is voor je of als je specifieke vragen hebt, mail ons dan even voor overleg: info@mettavihara.nl.

De minimum verblijfstijd is 2 nachten.

Aankomsttijd : tussen 4 en 5 uur, vertrektijd : tussen 2 en 3 uur.

Voor mensen met meditatie-ervaring

Lees ook '[Wat is een retraite?](#)'



metta
vihara
open meditatie
voor mensen met meditatie-ervaring
dagen
24 | 31
kom (minimaal) twee of meer dagen mediteren
augustus
mettavihara.nl | mettavihara.be | hengstdijkse kerkstraat 36 | 4585ac Hengstdijk

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36
4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U

www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be - www.mettavihara.eu

Leiding



Ksantivadin

is in 1985 in contact gekomen met de Triratna boeddhistische beweging. Al gauw werd hij door het mediteren gegrepen en dit is nog steeds zijn grote liefde. Hij vindt het belangrijk om zijn enthousiasme voor het mediteren over te brengen en om anderen te leren om van het mediteren te genieten. Hij doet dit zowel tijdens het leiden van de retraites als tijdens avonden in het Boeddhistisch Centrum Amsterdam en Arnhem.



Sobhanandi

Sobhanandi is betrokken bij het Boeddhistisch Centrum Arnhem Triratna en geeft daar onderricht in meditatie en boeddhisme. De focus in haar eigen beoefening is meditatie. Haar ervaring hiermee door de jaren heen brengt ze graag op een speelse wijze over aan anderen. Haar devies is: niet proberen maar doen. Ga zitten, richt je aandacht en ervaar wat er in je en buiten je gebeurt. Met gebalanceerde inspanning. Ze houdt van eenvoud en vriendelijkheid. En de leer van de boeddha als centraal uitgangspunt van beoefening.

Meld u bij voorkeur aan met het [aanmeldingsformulier](#).

Als u de aanmelding verstuurd heeft, krijgt u de volgende melding te zien:

Dank u voor uw vraag of uw aanmelding. We nemen spoedig contact met u op.

Als dat niet zo is dan is uw aanvraag niet verstuurd.

Nadat u zich aangemeld heeft, ontvangt u binnen een paar dagen ook een bevestigingsbrief. Mocht u die niet ontvangen hebben, mail ons dan even. info@mettavihara.nl

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36
4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U

Heeft u problemen met het invullen van het formulier,
bel ons op nummer (0031) (0)114-681444.



Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',
dus bijvoorbeeld **'retraite 2017.13 Kevin de Bruyne'**

De prijs is inclusief overnachting, maaltijden, koffie en thee.

Ongeveer twee weken voor aanvang van een retraite ontvangt u een mail met praktische en inhoudelijke informatie over de retraite.

Bij intrekken van deelname binnen 14 dagen voor het begin van de retraite, brengen wij de helft van het totaalbedrag in rekening. Uw aanmelding geldt na een aanbetaling van € 30,00 (niet terugvorderbaar). Vanzelfsprekend mag u ook meteen het volledige bedrag overmaken.

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36
4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U

www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be - www.mettavihara.eu