

Tuin- en klusretraite

21 - 24 september 2017

Vermeld bij betaling: **retraite 2017.14 + je naam**

€ 60 + vrijwillige bijdrage

De schoonheid van de herfst.

De natuur gaat zich langzaam terugtrekken, bladeren gaan vallen... de volle bloei is ten einde. Een periode waarbij de natuur zich voorbereidt op de verstillings van de winter.

Hoe werkt dit in jouw dagelijks leven? Hoe trek jij je terug uit de drukte van alle dag en het vele "doen" naar meer kunnen "zijn met wat er is?"

Hoe kom jij tot verstillings in de drukte van je dagelijks bestaan?

Door met aandacht met elkaar te tuinieren, regelmatig stil te zijn en te mediteren gaan we het thema herfst met elkaar onderzoeken.

In deze retraite vinden we voor iedereen een klus op maat: wieden, spitten, maaien, schilderen, opruimen, timmeren... We werken ontspannen, langzaam en met gewaarzijn.

We beginnen en eindigen de dag met meditatie. Af en toe stoppen we met werken voor een gewaarzijnsoefening.

Voor mensen met en zonder meditatie ervaring

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

Een dag op een werkretraite ziet er vaak als volgt uit.

7 u 30 meditatie
9 u ontbijt
9u30 werkperiode met pauze
13u lunch en vrije tijd
15u werkperiode
17u opruimen
17u30 meditatie
18u30 avondmaaltijd
20u meditatie en ritueel
21.30 afsluiting van de dag

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

Leiding



Vajramayi



Dhammavedin



Maitridaya

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

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 2017.14 Kevin de Bruyne**'

De € 10 dekt de kosten voor voeding. We nodigen deelnemers uit daarnaast een gift te doen volgens hun mogelijkheden. ('Dana')

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

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