

# Wintertijdmeditatie

3 - 8 januari 2018

(Vermeld bij betaling: **retraite 2018.01 + je naam**)

**€ € 43 | 33 per nacht, minimum 2 nachten**

## Wintertijd-bezinningstijd

Behoeftte aan tijd voor jezelf en aan bezinning? Aan een paar dagen meer meditatie en beoefening in een rustige omgeving? Dan is de wintertijd retraite iets voor jou!

Deze retraite is bedoeld voor mensen die eerder op retraite zijn geweest, regelmatig mediteren en een praktische beoefening hebben. Er is een losse structuur, met gezamenlijke activiteiten in de ochtend en de avond en een werkperiode. Je kunt de dag invullen zoals jij dat zelf wilt. Er zijn stilte perioden, stilte plekken, de wijidse ruimte van het Zeeuwse land, een bibliotheek, mogelijkheden voor meditatie gesprekjes, vragen die je mocht hebben over je beoefening en waar we je verder mee kunnen helpen. 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, mail ons dan even voor overleg. De minimum verblijfstijd is 2 nachten.

## Voor mensen met meditatie-ervaring

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

---

### Stichting Metta Vihara

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



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

[www.mettavihara.nl](http://www.mettavihara.nl) - [www.mettavihara.be](http://www.mettavihara.be) - [www.mettavihara.eu](http://www.mettavihara.eu)

## Leiding



**Tarini** heeft het Boeddhisme leren kennen in Nederland, maar woont nu in Gent en is daar al lange tijd actief in het Triratna Boeddhistisch Centrum.

Vanaf het begin van haar beoefening hield ze van meditatie, maar ook studie en vooral mensen hebben een vaste plaats in haar dagelijks leven. Ze begeleidt studiegroepen in het Centrum en deelt haar ervaring in persoonlijke contacten met andere beoefenaars.

Omdat Tarini een "mensen-mens" is, vindt ze vriendschap heel belangrijk, niet in de zin van een vriend hebben, maar een vriend zijn.

In haar eigen beoefening vindt ze behalve meditatie, studie en contacten met mensen, ook eenvoud, rust en stilte belangrijk. Dit is omdat deze drie kwaliteiten tot verstilling leiden en verstilling tot verdieping en tevredenheid. Ze probeert doorlopend een evenwicht te vinden tussen de actieve en stille elementen in haar leven, hetgeen niet gemakkelijk is.



**Sandra Lanckman** maakte een aantal jaren geleden kennis met Triratna en is sindsdien heel regelmatig en actief aanwezig. Retraites in Metta Vihara staan ook met de regelmaat van de klok in haar agenda. Ze woont met haar 3 kinderen in Lede en is werkzaam als verpleegkundige in de zorg voor mensen met dementie."

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

- Kies uit het rolmenu de retraite van uw keuze.
- Vul uw naam en gegevens in.
- Maak in de andere rolmenu's uw keuze.
- Bij opmerkingen kunt u nog extra vragen en/of mededelingen kwijt.

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](mailto: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 2018.01 Walter de Rochebrune'**

---

### Stichting Metta Vihara

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



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

Metta Vihara biedt voor deelnemers een standaardtarief en een kortingstarief aan. Het kortingstarief is voor mensen met een lage financiële draagkracht. Indien betaling in één bedrag bezwaarlijk is, dan kun je in overleg in twee termijnen betalen. Je kunt je verzoek kenbaar maken door te bellen of te schrijven naar [admin@mettavihara.nl](mailto:admin@mettavihara.nl)

Alle prijzen zijn inclusief overnachting en maaltijden tenzij anders vermeld.

Na aanmelden ontvang je een bevestigingsbrief. We stellen het op prijs als je het volledige retraitebedrag na de bevestiging aan ons overmaakt, doch uiterlijk 2 weken van te voren.

Ongeveer twee weken voor aanvang van een retraite ontvang je een informatiebrief per mail met praktische en inhoudelijke informatie.

Annuleringsvoorwaarden:

Bij intrekking van deelname : langer dan 14 dagen voor het begin van de retraite ontvang je het bedrag retour minus € 30.

Bij intrekking boeking: binnen 14 dagen voor het begin van de retraite ontvang je de helft van het retraitebedrag retour.

---

**Stichting Metta Vihara**

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



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