

# Leren mediteren

9 - 11 maart 2018

(Vermeld bij betaling: **retraite 2018.03 + je naam**)

€ 163 / € 138

Leren mediteren: hoe, wat en waarom?

Mediteren doe je niet alleen voor jezelf. In de tijd van de Boeddha was dat iets vanzelfsprekends. In onze tijd willen we dat nog wel eens vergeten. We neigen ernaar te denken dat het gaat om onze eigen rust, tevredenheid en welzijn.

In dit weekend leren we je wat mediteren is en hoe je gewaar zijn van jezelf en de ander kunt oefenen vanuit je hart. Hoe we samen kunnen leven, in vriendelijkheid en vriendschap.

---

**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)

Tijdens dit weekend zullen we mediteren er zal uitwisseling zijn van onze ervaring in kleine groepjes.

We doen samen het "huishouden" zoals tafels dekken en afwassen en er is vrije tijd in de middag. In de avond doen we een activiteit met een devotieel karakter..

Voor beginners

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

## Leiding



**Parina** is voorzitter van Metta Vihara. Dat betekent in haar geval zowel voorzitter van het formele bestuur -dat toeziet op alle zakelijke aspecten- en voorzitter voor wat betreft de inhoudelijke werking van metta vihara. Samen met ongeveer 30 vrijwilligers ervoor zorgen dat Metta Vihara daadwerkelijk een verblijfplaats van vriendelijkheid is. Parina woont in het huis naast het retraitecentrum. Naast haar activiteiten voor Metta Vihara werkt ze als zelfstandig gevestigd trainer en projectleider binnen de zorg- en welzijnssector. Ze is moeder van twee volwassen zoons. Haar fascinatie is

het volle dagelijkse leven te verbinden met de beoefening van gewaarzijn, vriendelijkheid en wijsheid.



**Silavadin (Meynard Vasen)** kwam in 1995 in aanraking met de Triratna beweging, en werd direct gegrepen door meditatie en retraites. Hij werkte in de antroposofische zorg voor verstandelijk gehandicapten, en studeerde filosofie in Nederland en België. Hij houdt ervan de Dharma met Westerse vormen van filosofie te vergelijken. Woonde vier jaar in Vajraloka, een retraite-gemeenschap in Wales, en woont en werkt nu in Groningen.

In zijn praktijk en onderricht brengt hij mindfulness terug in zijn oorspronkelijke context en toont hij aan hoe schoonheid en verstillig kunnen bijdragen aan transformatie.

---

### 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)

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

- 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 2018.03 - Walter de Rochebrune**

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