

vihara

## 11-15 Korte Zomer Retraite juli

Samen mediteren, reflecteren en hoe kan het ook anders, er in stilte naar kijken.

**Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang...**

- Bertold Brecht -

info & aanmelden: [mettavihara.nl](http://mettavihara.nl) | [mettavihara.be](http://mettavihara.be) | hengstdijkse kerkstraat 36 hengstdijk

**€ 257 | 217**

Vermeld bij betaling 'retraite 2018.10 + uw naam'

- ik sta even stil en... -

Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang (Bertold Brecht)

Hollen en stilstaan, kan het allebei? Volgens de Boeddha kun je heel effectief zijn en veel doen zolang we maar in contact zijn met onze eigen innerlijke stilte. Dit gaan we verkennen door lekker samen te mediteren, te reflecteren en hoe kan het ook anders, er in stilte naar te kijken.

Er is (uitvoerige) meditatie begeleiding en ruimte voor persoonlijke gesprekken (voor wie dat wil).

Verwen jezelf en kom genieten van onze tuin, de weidsheid van het Zeeuwse landschap en wandelen door natuurgebied de Putting.

Voor iedereen

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

## Leiding

### Sobhanandi



opgeleid als anesthesie-verpleegkundige en acupuncturiste, begon in 1984 te mediteren en zich te verdiepen in boeddhisme als levensweg. Zij werd geordineerd in 1999 en was daarna verbonden aan Boeddhistisch Centrum Amsterdam en sinds 2008 aan Boeddhistisch Centrum Arnhem. Zij is ook betrokken bij het project om Dharma boeken van Sangharakshita te vertalen en op een website te publiceren.

### 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.

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 2018.10 - 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.

---

#### 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)

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

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