

Open Meditatie-dagen

18 - 22 juli 2018

€ 43 - 33 per nacht
Vermeld bij betaling

'retraite 2018.11 + uw naam + aantal nachten (minimum 2)'

Deze dagen zijn bedoeld voor mensen die eerder op retraite zijn geweest, regelmatig mediteren (ook binnen een andere boeddhistische 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 helpen 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 bibliotheek, mogelijkheden voor meditatie gesprekjes, vragen die je mocht hebben over je beoefening 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 17 en 18 uur, vertrektijd : tussen 14 en 15 uur.

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



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

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

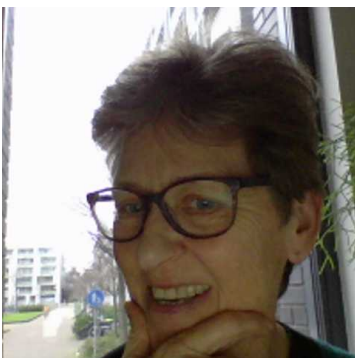
Leiding

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.

Akāśāsūri



Sinds haar eerste contact met het boeddhisme in 1985 is het niet meer weg te denken uit haar leven. Ze woonde 13 jaar in diverse retraitecentra in het buitenland en momenteel woont ze met 4 anderen in een woongroep in Amsterdam, want samen wonen, en samen werken, heeft haar fascinatie. Huidig thema in haar leven: 'heartfulness' (de essentie van mindfulness) en het beoefenen van het Boeddhisme in het dagelijks leven (met de nadruk op: 'we doen elkaar en onszelf pijn' en eigenlijk willen we dat niet).

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 2018.11 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

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

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