

# Tuin- en klusretraite



4 - 7 oktober 2018

Vermeld bij betaling: **retraite 2018.15 + je naam**

€ 60 + vrijwillige bijdrage

## Tuinieren met compassie

In de komende tuinretraites staan we stil bij compassie en tuinieren / klussen. Hoe ervaren je compassie?

Waarin komt compassie naar buiten in de context van het samen werken met spade, hark, boormachine, verfkwas? We beoefenen gerichte aandacht en vriendelijk gewaarszijn gedurende het werken.

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

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

Voor mensen met en zonder meditatie ervaring

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?'](#)

---

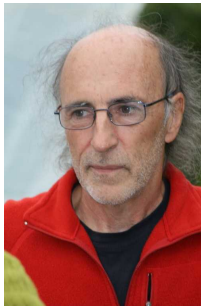
### Stichting Metta Vihara

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



[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](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 2018.15 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](mailto:info@mettavihara.nl)

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