

Intensieve meditatie- en stilteretraite rust, eenvoud en tevredenheid

12 - 14 oktober 2018

Vermeld bij betaling: **retraite 2018.16 + je naam**

€ 163 / 138

Voor wie een setting van rust, stilte en vertraging zoekt, om zich te kunnen verdiepen is deze retraite zeer geschikt. Tussen aankomst op vrijdagavond en vertrek op zondag zullen we grotendeels in stilte verkeren.

De meditaties zullen in tijdsblokken van 2-2,5 uur zijn, afwisselend zittend en lopend. De opzet is om je een ideale setting te bieden voor een intensieve verdieping. Buiten het programma om zal er voldoende ruimte zijn voor reflectie, rust en wandeling. De input is minimaal: poëzie of korte dharmateksten. En indien je wenst is het mogelijk om een meditatie review te krijgen (een kort 1 op 1 gesprek over je eigen beoefening).

Neem dus vooral mee: je intentie om aan alles mee te doen, en laat vooral thuis: telefoon, laptop en leesvoer. Deze retraite is het aan de eenvoud en de rust.

Voor mensen met een regelmatige beoefening uit alle tradities

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



Viryamani (Annemieke Vellema)

deed in 1996 mee aan een introductiedag meditatie van Triratna en ze wist meteen dat het goed zat! Ze kwam er al gauw achter dat meditatie en boeddhisme nauw met elkaar verbonden zijn en blijft zich verbazen over de onuitputtelijke bron van inzicht en inspiratie die ze daar uit kan halen. Viryamani werkt als accountmanager en woont in Amsterdam.



Arthamitra (Gérard Bernts)

werd in 1999 lid van de Triratna boeddhistische orde. Was lange tijd werkzaam voor ethisch werkverband Windhorse Trading, een bedrijf voornamelijk gerund door praktiserende boeddhisten. Hij is actief in het Boeddhistisch Centrum Amsterdam Triratna en verzorgt daar cursussen en meditatieonderricht. Door de jaren heen bouwde hij ervaring op in het leiden van studiegroepen en retraites. Arthamitra maakt hierbij regelmatig gebruik van zijn achtergrond als zanger.

Meld u aan / book : [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 2018.16 Kevin de Bruyne**'

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

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 schri

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



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