

# Leren mediteren

2 - 4 november 2018

METTA

Retraitecentrum

VIHARA

(Vermeld bij betaling: **retraite 2018.18 + je naam**)

€ 163 / € 138

Leren mediteren: hoe, wat en waarom?

Met mindfulness je positieve emoties ruim baan geven.

Ontsnap aan een situatie waarin je geleefd wordt door je gewoonten en je omgeving.

Deze retraite is geschikt voor iedereen die wil leren mediteren of die zijn of haar meditatiebeoefening weer eens een boost wil geven.

Je leert op deze retraite twee meditatievormen die gericht zijn op het kalmeren van de geest. Ideaal voor iedereen die in het dagelijkse leven veel drukte ervaart.

Voor beginners

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

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

## Leiding

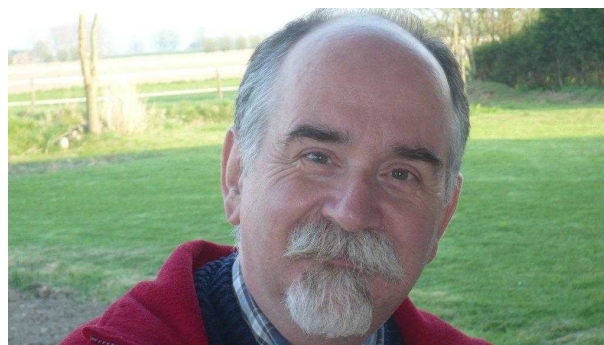
### Jayavajri (Els den Hollander)



is sinds 1997 betrokken bij de Triratna boeddhistische beweging. In 2010 trad ze toe tot de Triratna Boeddhistische Orde en ontving de naam Jayavajri wat betekent "triumferende vajra". Jayavajri heeft een grote liefde voor de dharma/de leer van de Boeddha. Ze is een echte no-nonsense dharma beoefenaar en kan dit vanuit een heldere geest als geen ander aan anderen uitleggen. Ze is inhoudelijk- en praktisch actief in Boeddhistisch Centrum Amsterdam en woont met anderen in een Triratna woongroep in Amsterdam. In het dagelijks leven werkt ze met veel plezier als milieu-inspecteur.

### 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](#)

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 2018.18 - 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)