

Tuin- en klusretraite

11 - 14 april 2019

METTA

Retraitecentrum

VIHARA

Vermeld bij betaling: **retraite 2019.05 + je naam**
€ 60 + vrijwillige bijdrage

Boeddhisme is (ook) naar buiten gaan...

We gaan naar buiten, we werken in de tuin, zijn in de natuur.

Naar buiten gaan betekent ook mededogen hebben voor al wat leeft en ademt, de natuur beschermen, onze sociale verantwoordelijkheid nemen. We beoefenen niet alleen voor onszelf, maar voor het welzijn van de wereld.

Hoe zorgen we genoeg voor onszelf en tonen we mededogen, medevreugde en vriendelijkheid voor onze omgeving en de wereld? Dit onderzoeken we graag met je in deze tuinretraite, zowel door te werken in de natuur als tijdens meditatie, gewaarzijn van het lichaam, stille momenten en een eenvoudig avondprogramma.

Voor mensen met en zonder meditatie ervaring

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

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?](#)'

Leiding



Dhammavedin is gepensioneerd leraar en ongeveer tien jaar actief in het Triratna Boeddhistisch Centrum Gent en in Metta Vihara. Hij zorgt mee voor de website, nieuwsbrieven en de tuin van Metta Vihara. In Gent geeft hij meditatieonderricht en introductie tot het boeddhisme.



Matridaya is sinds ongeveer 2000 betrokken bij Triratna. Haar eerste ontmoeting in het Boeddhistisch Centrum was er een van hartelijkheid en zich welkom voelen. Dat is zo gebleven.

Beoefening van de Dharma in de dagelijkse praktijk van een gezin, partner en 3 kinderen (uitwonend) en een baan als pedagogisch adviseur is voor haar zinvol.

Daarnaast leidt ze met liefde en betrokkenheid studiegroepen en meditaties in West Grafdijk waar ze woont.

Een goede vriendin zijn voor anderen en zichzelf en mensen ondersteunen op hun pad naar meer inzicht en verdieping doet ze met warme betrokkenheid.

Tuinieren en buiten zijn is haar hobby.

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

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 2019.05 Kevin de Bruyne**'

De € 60 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

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