



Tuinretraite voor mensen van 18 tot 35 jaar
€ 80 plus donatie
Vermeld 'retraite 2019.14 + je naam' bij je betaling

'Terug naar je natuur' - Tuinretraite voor iedereen tussen 18 en 35 jaar

Zowel de tuin, als onze innerlijke natuur heeft zorg nodig. Daarom doen we een werkretraite waarin we werken in de tuin combineren met stilteperiodes en meditatieoefeningen. Dit jaar doen we voor het eerst een jongereneditie van de werkretraites! De retraite is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen tot 35 jaar. Het thema 'terug naar je natuur' wordt levendig gemaakt via enkele lezingen over o.a. boeddhistische ethiek, het principe van pratitya-samutpada of wederzijds afhankelijk ontstaan.

Leuk om te weten: omdat je bij deze retraite meewerkt in de tuin van Metta Vihara geldt er een gereduceerd tarief van €80,- (plus donatie).

[Bekijk het Facebook event](#) of [boek de retraite!](#)

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

Stichting Metta Vihara

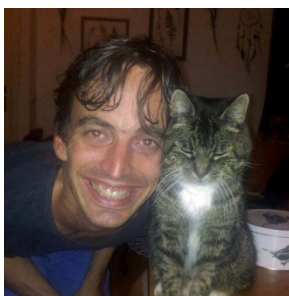
Hengstdijkse Kerkstraat 36
4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl

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

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

Lees meer op '[Wat is een retraite?](#)'

Leiding



Steven Heyde is al sinds zijn jonge jaren (ca. 2006) betrokken bij Triratna. In zijn vrije tijd is hij te vinden in zijn echte thuis, het boeddhistisch centrum Gent. Hij is betrokken als vrijwilliger bij Metta Vihara, waar hij verantwoordelijkheden opneemt voor de tuin. Hij heeft een gezonde obsessie met de omvorming van Metta Vihara tot een inspirerende plek voor en van iedereen.



Elfi Maasen is psycholoog en integratief psychotherapeute. Haar boeddhistische inzichten en houding helpen haar om mensen met psychische moeilijkheden te helpen.

Elfi kwam in 2008 voor het eerst in aanraking met Triratna en is sindsdien niet meer weg te slaan van het dharmische pad. Ze is actief in het Boeddhistisch Centrum Gent en in Metta Vihara. En daarnaast is ze één van de 'trekkers' van de Young Buddhists activiteiten in de Lage Landen.



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 meditatieonderwijs en introductie tot het boeddhisme.

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 2019.14 Kevin de Bruyne**'

De € 80 dekt de kosten voor voeding. We nodigen deelnemers uit daarnaast een gift te

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

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

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