

PANNANANDA

Centum voor yoga-meditatie

VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

van donderdag 11 t/m zondag 14 maart 2010
in
Zencentrum “Noorder Poort” te Wapserveen

PROGRAMMA

Je wordt uitgenodigd deel te nemen aan een retraite van 11 tot en met 14 maart 2010.

De retraite begint op donderdag 20.00 uur en zal op zondag om ongeveer 15.30 uur afgesloten worden en vindt plaats in het mooi gelegen Zencentrum “Noorder Poort” te Wapserveen. De retraite wordt begeleid door Dingeman Boot.

Het programma omvat loop- en zitmeditatie, daarnaast meditatie-instructies, yoga, mantra's zingen, inleidingen (dhammatalks) en een persoonlijk gesprek (interview).

Voor deze retraite is meditatie-ervaring vereist.

Kosten en opgave

De kosten van deze retraite zijn €170,00 voor een twee-persoons kamer en €220,00 voor een een-persoons kamer. Omdat het aantal 1-persoons kamers beperkt is is het goed op het aanmeldingsformulier te vermelden als er speciale omstandigheden zijn waarom je een 1-persoons kamer wenst. Je hebt dan voorrang. Zijn er daarna meer aanvragen dan beschikbaar zijn worden deze toegewezen aan de oudsten in leeftijd.

Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt, neem dan contact op met 038-4656653.

Bij opgave word je verzocht bijgaand formulier volledig ingevuld te zenden naar Pannananda Hoefslagmate 44 8014 HG Zwolle of naar dingeman@pannananda.nl

Je wordt verzocht het deelnamebedrag over te maken op rek. nr. 59.36.63.837 t.n.v. Pannananda te Zwolle o.v.v. retr. maart. Wil zo vriendelijk zijn daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekening.

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

MAALTIJDEN

De maaltijden zijn vegetarisch.

ONDERSTEUNIG MEDITATIEPROCES

Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

WERKMEDITATIE

In het Zencentrum wordt verwacht dat de deelnemers na het ontbijt 50 minuten werkmeditatie beoefenen.

VIPASSANA-MEDITATIE

Vipassana- of inzichts-meditatie is een techniek die stamt uit het Boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid (aandacht), het leren observeren wat er in het hier en nu gebeurt. Het leidt tot verdieping van inzichten en uiteindelijk tot innerlijke vrede.

BEGELEIDING

De retraite zal worden begeleid door Dingeman Boot. Oorspronkelijk opgeleid en werkzaam als yogaleraar beoefent hij Vipassana-meditatie sedert 1983 en heeft in deze periode langere tijd gemediteerd o.l.v. Oosterse en Westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden Boeddhistisch monnik. In "Pannananda", centrum voor yoga en meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Verder begeleidt hij retraites en is hij voor het onderdeel meditatie als docent verbonden aan de opleiding voor yogadocent van de Stichting Yoga & Vedanta te Utrecht.

DANA

Zoals de retraites van de SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana (=donatie). Vanuit de tijd van de Boeddha worden de leringen en het meditatieonderricht beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De hoogte van het inschrijfbedrag voor deze retraite is bepaald door de direct te maken kosten; de begeleider krijgt slechts zijn reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven aan de begeleider.

INLICHTINGEN

Bij aanmelding ontvang je ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden.

Inlichtingen: tel. 038-4656653

Annulering:

Bij annulering van de retraite twee weken of langer voor datum van aanvang zal het inschrijfgeld, verminderd met 25,- euro, teruggestort worden. Bij annulering tussen één en twee weken voor aanvang wordt 75,- euro ingehouden. Bij annulering binnen één week voor aanvang is het volledige retraitebedrag verschuldigd.

