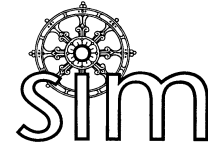


STICHTING INZICHTS MEDITATIE



UITNODIGING

voor deelname aan een

VIPASSANA MEDITATIE RETRAITE

Van donderdag 27 sept. tot en met maandag 1 oktober 2012 (5 dagen) onder leiding van **Coby van Herk en Ingrid Dassen** in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen.

PROGRAMMA

De retraite begint op donderdag 27 september om 18.00 uur en zal op maandag 1 oktober na de lunch afgesloten worden. De retraite vindt plaats in Zencentrum de Noorder Poort te Wapserveen. Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, yoga, dharma talks en interviews. Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

DE LERAREN

Coby van Herk is vanaf 1990 intensief bezig met Vipassana-meditatie. Zij volgde korte en langere retraites onder leiding van Christina Feldman, Christopher Titmuss en andere leraren van Gaia House. Coby werkt met yoga en meditatie, zowel met groepen als individueel.

Ingrid Dassen beoefent al vele jaren Vipassana-meditatie en nam deel aan de eerste Dhamma-verdiepingscursus van de Stichting Inzichts Meditatie. Zij heeft verschillende retraites in Nederland en Engeland (Gaia House) gevolgd. Ze deed een opleiding in Gestalt en Psychosynthese en werkt in het dagelijkse leven als coach in haar praktijk in Rotterdam. Ze begeleidt mensen individueel alsook gezinnen en groepen. De boeddhistische psychologie is hierin een belangrijke inspiratiebron.

ACCOMMODATIE

U krijgt in de Noorder Poort de beschikking over een tweepersoonskamer die u deelt. Er is maar een beperkt aantal éénpersoons kamer beschikbaar. De maaltijden zijn vegetarisch. Vanuit het centrum is er een speciale dienst voor het ophalen en wegbrengen van en naar het station te Steenwijk (kosten € 5,00 enkele reis).

KOSTEN EN OPGAVE

De kosten voor deze 5-daagse meditatie-retraite bedragen € 242,00 op basis van een 2-pers. kamer. De kosten voor een 1-pers. kamer bedragen € 320,00. De prijzen zijn inclusief lakenpakket. Als u zich wilt inschrijven voor deze retraite, wordt u verzocht het aanmeldformulier van de website in te vullen en op te sturen naar: Anneke Seelen, Herman Robbersstraat 114F, 3031RL Rotterdam **én** naar: a_seelen@hotmail.com . (www.simsara.nl/retraites). Op de website onder het kopje retraites vindt u ook informatie over betalingsvoorwaarden, lees deze goed. Wanneer u graag mee wilt doen maar de deelnamekosten een belemmering vormen, kunt u voor een korting op het inschrijfbedrag contact opnemen met ondergetekende via telefoonnummer 010-4048756.

Als u wilt deelnemen aan deze retraite wordt u verzocht het bedrag over te maken op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van "Retraite Herk / Dassen". Vermeld daarbij uw naam als deze anders is dan de tenaamstelling van de rekeninghouder. **Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

Annulering:

Bij annulering 4 weken of langer voor de datum van aanvang zal het overgemaakte bedrag minus € 25,00 teruggestort worden. Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50 % van het volledige inschrijfbedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige inschrijfbedrag verschuldigd.

DANA

Zoals alle 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; Coby van Herk en Ingrid Dassen krijgen slechts hun reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven voor de leraren. Op deze wijze kan de traditie worden voortgezet waarin het ontwikkelen van vrijgevigheid en vriendelijkheid een belangrijke rol speelt.

INLICHTINGEN

Bij aanmelding ontvangt u uiterlijk 1 week voor aanvang u verdere schriftelijke informatie met o.a. adviezen over wat u kunt meenemen en een routebeschrijving.

VRAGEN

Voor vragen kunt u contact opnemen met Anneke Seelen via a_seelen@hotmail.com (contact per email heeft de voorkeur) of via 010-4048756 of 06-24470274 (avonduren).

Namens de Stichting Inzichts Meditatie
Met hartelijke groet,
Anneke Seelen