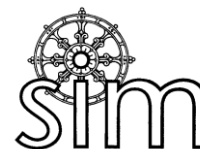


**STICHTING INZICHTS
MEDITATIE**



UITNODIGING

voor deelname aan een

VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

speciaal voor jongeren

van vrijdag 16 t/m zondag 18 maart 2012

in

Centrum “De Weijst” te Handel (NBr)

PROGRAMMA

De retraite vindt plaats in centrum “De Weijst” te Handel in Noord-Brabant (www.freewebs.com/deweyst/) en is speciaal bedoeld voor jongeren van 16 tot 28 jaar. De retraite begint op vrijdag 20.00 uur en zal op zondag om ongeveer 15.30 uur afgesloten worden en bestaat uit loop- en zitmeditatie. Tijdens deze retraite worden verder meditatie-instructies, inleidingen (dhammataalks), een persoonlijk gesprek (interview) en yoga gegeven. Er zal voldoende gelegenheid zijn tot het stellen van vragen.

KOSTEN EN OPGAVE

De kosten van deze retraite zijn voor degenen die een baan hebben en dus een salaris ontvangen € 140,00. Voor degenen die van een beurs of de bijstand rond moeten komen zijn de kosten van deze retraite € 70,00.

Is je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt omdat deze toch nog te hoog is, neem dan contact op met 0594 628348 of 06 17595210 (ev. 010 4672952).

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door het inschrijfbedrag over te maken op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van: jongerenretraite 16-18 maart 2012 en je naam. Daarnaast wordt je verzocht het algemeen aanmeldingsformulier van de SIM volledig ingevuld te zenden naar: Ingrid Dassen, Rochussenstraat 389-B, 3023 DK Rotterdam.

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. Ook het gebruik van mobieltjes, ipad's en andere digitale apparatuur is af te raden.

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 Ingrid Dassen en Hans Gijsen.

Ingrid (1959) 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.

Hans (1959) is psycholoog en beoefent en bestudeert het boeddhisme sinds 1984, zowel Theravada als Mahayana/Vajrayana. Vipassana-meditatie is voor hem de basis. Hans heeft ruime ervaring met yoga en de combinatie yoga en meditatie. Hij onderzoekt de receptie van het boeddhisme in het Westen, in het bijzonder 'mindfulness'.

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 meditatieonderwijs beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De hoogte van het inschrijfbedrag voor deze retraite is gelijk aan de te betalen kosten aan het centrum plus de verblijfs- en reiskosten van de begeleiders. Daarom is er gelegenheid om aan het eind van de retraite dana (een donatie) aan de begeleiders te geven.

ALGEMENE VOORWAARDEN

Zoals bij alle SIM-retraites zijn ook bij deze retraite de "Algemene Voorwaarden" van toepassing zoals deze zijn vermeld op de website van de SIM en in de SIM-sara.

INLICHTINGEN

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

Inlichtingen: tel. 06-25012212 (Ingrid Dassen) en info@idassen.nl (per email heeft de voorkeur).

