

# Meerdaagse kleinschalige mindfulness time-outs brochure 2017



## korte retraites voor beginners en gevorderden in het Drents-Friese grensgebied en op Schiermonnikoog

onder begeleiding van Annelies Stolp, mindfulness trainer/coach en  
bioloog

*Heb je zin om een weekend lang bezig te zijn met bekende en minder bekende mindfulness oefeningen? Wil je inspiratie opdoen om mindfulness onderdeel te laten zijn van je dagelijkse leven? Dan zijn deze time-outs in het Drents-Friese grensgebied bij Oosterwolde en op Schiermonnikoog iets voor jou!*

### Het belang van een adempauze

Het leven is een stroom van gebeurtenissen waarover je deels controle hebt, maar deels ook niet. Dingen lopen niet altijd zoals je wil. Daarnaast is ons dagelijkse bestaan doorgaans druk en (over)vol. Dat daar soms stress bij optreedt is onvermijdelijk. In beperkte mate is dat niet slecht: stress houdt je scherp en ondersteunt je prestaties. Maar langdurige stress ondermijnt je lichamelijke én mentale gezondheid **langzaam maar zeker**.

Ben jij ook iemand die hoge eisen aan zichzelf stelt, ervaar je spanningen en/of onzekerheden, heb je een volgeladen agenda, sta je onder druk? Hoge *draaglast* vereist dat je af en toe een stapje terug doet om bewust aandacht aan jezelf te besteden en te werken aan je *draagkracht!*

### Ont-moeten, ont-haasten en ont-spannen met mindfulness

De ervaring leert dat meerdere dagen intensief bezig zijn met mindfulness een enorm rustgevend en vitaliserende werking kan hebben. En het stimuleert bezinning. Mindfulness time-outs helpen je om kort maar krachtig afstand te nemen van de alledaagse maalstroom van je leven, door even terug te keren bij jezelf en actief te ontspannen.

*“Een diepgaande daad van liefde is even tijd te nemen om rustig samen te zijn met jezelf”* Jon Kabat Zinn

### De natuur als inspiratiebron

Schiermonnikoog en Zuidoost Friesland hebben een overweldigend mooie en afwisselende natuur. De natuur is niet alleen een perfecte plek om te 'ontstressen', maar ook om je aandacht in het hier en nu te brengen door te genieten van het landschap, de geluiden, de geuren, de zon in je gezicht en de wind door je haren. Want daar komen we in alle drukte maar al te vaak niet aan toe!

Jon Kabat-Zinn zegt hierover: *“Het gebeurt zo vaak dat we kijken zonder te zien, horen zonder te luisteren, eten zonder te proeven. Dat we de geur van vochtige aarde niet opmerken na een regenbui, dat we anderen aanraken zonder te merken welke signalen we uitzenden of ontvangen”*...

### Opzet van de time-outs

Ik organiseer korte retraites in een ongedwongen sfeer. Het motto is: actief ontspannen, natuurbeleving en genieten. We doen mindfulness oefeningen binnen en buiten, loopmeditatie in de natuur, eenvoudige yoga en stiltewandelingen. Verhalen, spreuken, beelden en gedichten zorgen voor inspiratie. In de middagen wordt ook altijd 'eigen tijd' ingepland, waarin je zelf kunt kiezen wat je gaat doen: zwemmen, fietsen, paardrijden, lezen, wandelen, relaxen, slapen; waar je maar behoefte aan hebt. Alle time-outs zijn all-inclusive.

# Programma 2017

## Kleinschalige mindfulness time-outs Schiermonnikoog (5-8 personen)

Deze retraites zijn bedoeld voor deelnemers die bekend zijn met mindfulness. We verblijven op Schiermonnikoog in 'It Aude Kolonyhus' in comfortabele, bijzonder ingerichte appartementen met tweepersoonskamers. Eenpersoonskamers zijn tegen meerprijs in beperkte mate beschikbaar.

Data:  
Midzomernacht weekend 30 juni – 2 juli. Ontspanning en bezinning.  
Herfst 4daagse retraite 19-20-21-22 oktober. Verdieping van de mindfulness praktijk; ook geschikt voor trainers/coaches in opleiding.

## Kleinschalige mindfulness time-outs Weperhoeve Oosterwolde (4-6 personen)

Verskillende retraites voor gevorderden en beginners. Omdat deze retraites in eigen cursuslocatie en gastenkamers plaatsvinden kunnen zij voor een gunstige prijs worden aangeboden.

Data:  
Pinkster 4daagse verdiepingsretraite 2-3-4-5-juni Verdieping van de mindfulness praktijk; ook geschikt voor trainers/coaches in opleiding.  
Uitwaai-herfstweekend 4-5-6 november Ontspanning en bezinning.  
Mindfulness ontspanningsweekend 15-16-17 december. Helemaal relaxed de feestdagen in!

## Praktische informatie

De Weperhoeve ligt in het buitengebied iets ten noorden van Oosterwolde. Oosterwolde is goed bereikbaar vanaf de A7 Heerenveen-Groningen en de A28 Meppel-Assen. Per OV reis je met de trein naar Assen en vervolgens met de bus naar Oosterwolde. Ophalen vanaf treinstation Wolvega is mogelijk. Bij aanmelding ontvang je een routebeschrijving en OV informatie.

De boot naar Schiermonnikoog vertrekt vanaf Lauwersoog. Voor een weekendretraite kun je op vrijdagmiddag de boot nemen om 12.30, 15.30 of 18.30 uur.

## Opbouw retraites

De ontvangst is doorgaans op de middag van de eerste retrainetdag. Na avondmaaltijd begint het programma. De volgende dag begint met yoga of loopmeditatie in de natuur met daarna het ontbijt. Na het ontbijt volgt een ochtendprogramma met mindfulness oefeningen, inspiratiemomenten en een stiltewandeling. Na de lunch kun je zelf bepalen wat je gaat doen. Aan het eind van de middag is er weer een meditatiemoment, gevolgd door het avondeten en een kort avondprogramma. Op de laatste dag is er na de lunch een afsluitende sessie met meditatie, inspiratie en evaluatie.

## Kostenindicatie\* o.b.v. all inclusive\*\*

	Schiermonnikoog		Weperhoeve	
	2p kamer	1p kamer	2p kamer	1p kamer
Weekend time-out (2 nachten)	€ 225,00	€ 275,00	€ 150,00	€ 195,00
4daagse retraite (3 nachten)	€ 295,00	€ 345,00	€ 225,00	€ 285,00

\*Definitieve retraiteprogramma's en prijzen zijn op te vragen via contactformulier en worden toegestuurd na opgave.

\*\*all-inclusive omvat alle maaltijden en koffie, thee, water en icetea.



*"Kijk naar een boom, een bloem, een plant. Kijk hoe stil ze zijn, geworteld in ZIJN. Laat de natuur je stilte leren"*

(Eckart Tolle)