

Genieten in aandacht:

Mini-retraite in Noord-Spanje, in de heuvels van Catalonië

zaterdag 29 september tot en met vrijdag 5 oktober 2012

Voor wie?

De week is bedoeld voor mensen die mindfulness- of meditatie-ervaring hebben (of willen opdoen) en op zoek zijn naar

- stilte tussen de bedrijven door
- verdieping van de meditatiepraktijk
- vriendelijke aandacht en zorg voor zichzelf

De begeleiding is in handen van Chris Grijns en Eline Snel, ervaren mindfulness-trainers. Zij ondersteunen het proces van ontwikkelen van milde aandacht voor jezelf, het genieten van het moment en het herontdekken van stilte.



Programma

De mini-retraite biedt de kans om intensief mindfulness te oefenen in een inspirerende omgeving en helemaal tot rust te komen in een mediterrane sfeer. Als rode draad loopt het beoefenen van vriendelijke aandacht en zelfcompassie door de week heen.

Het programma bestaat uit een stilte-retraite gedurende 5-6 uur in de ochtend. We starten met Qi Gong in de buitenlucht, daarna ontbijt, zit- en loopmeditatie in stilte en we sluiten voor de lunch af met het napraten over de ervaringen. Na de lunch is er ontspanningstijd voor jezelf. We raden je aan niet te veel te doen. De nadruk ligt op retraite, en niet op vakantie. Het is heerlijk om in de buurt te wandelen, te zwemmen of te lezen. Je kunt kiezen voor stilte en alleen zijn, of juist wat meer uitwisseling met andere leden van de groep. Dit kun je elke dag opnieuw bekijken.

Vóór het diner uit de overheerlijke Spaanse keuken van Debbie is er tijd voor het afsluiten van de middag met meditatie. Het avondeten zal niet in stilte plaatsvinden. Per persoon is er twee keer de mogelijkheid voor een persoonlijk gesprek met een van de trainers. Op woensdagmiddag hebben we een strandmeditatie en eten in een lokaal restaurant, op het strand.

Het programma start zaterdag 29 september na aankomst met kennismaking en een aanvangsmeditatie en eindigt op vrijdag 5 oktober na een ochtendmeditatie.

Accommodatie

Deze mini-retraite vindt plaats in een grote massieve boerderij uit 1690, verbouwd tot de bed & breakfast '123 Olé!' van Debbie de Jong en Alfred van de Heuvel.

Het is een prachtige plek met een grote tuin in de heuvels van Catalonië, tussen de bossen en de weiden, aan een riviertje. Zowel de bergen als het strand zijn vlakbij. De boerderij ligt op een half uur rijden van het vliegveld van Gerona. Eind september is het nog heerlijk weer, een enkel buitje wellicht, maar meestal is het te vergelijken met een zomerse dag in Nederland. Het zwembad is nog volop in gebruik!



Aan deze mini- retraite kunnen maximaal 16 personen meedoen. Er zijn zes tweepersoonskamers. Deze zijn heel groot, zodat er zeker sprake is van privacy, zelfs voor de gevoelige slapers. Voor een enkeling is er een simpele eenpersoons-caravan beschikbaar in de tuin (wil je toch graag een eenpersoonskamer binnenshuis dan is er een toeslag van € 165,- voor de retraite-periode).

Onze royale gastvrouw Debbie biedt vol pension, dat wil zeggen dat we ontbijt, lunch en diner geserveerd krijgen. Met heerlijke verse eitjes van eigen kippen, groenten en fruit uit de omgeving. Een garantie om mediterrane te genieten!

Arrangement en prijs

De kosten van het arrangement van zondagavond tot en met vrijdag namiddag zijn: € 795,- per persoon. In het arrangement is inbegrepen:

- 6 overnachtingen op tweepersoonskamer (of caravan) met ochtendthee, cracker en ontbijt.
- 5 x diner, incl. wijn, frisdrank enz.
- 6 x lunch en koffie thee, koekjes
- 6 dagdelen van 5-6 uur begeleide stilte-oefeningen en reflectie met twee trainers
- voor wie wil: twee individuele begeleidingsgesprekken

Niet inbegrepen zijn: de reiskosten (gemiddeld € 150,- retour) en gedeelde autohuur vanaf het vliegveld (ongeveer € 35,- p.p.). Ook een maaltijd op het strand is voor eigen kosten.

Neem een eigen zitkussen/krukje en omslagdoek mee, en een yogamat voor buiten.

Bereikbaarheid

Je vliegt vanaf Schiphol met Transavia op Gerona. Vertrektijd zaterdag 29 september, vanaf Schiphol: 13.35 uur. Vertrek vanuit Gerona vrijdag 5 oktober ook in de middaguren (tijden nog onbekend).

We reizen liefst zowel heen als terug met de hele groep. Alleen na overleg met de begeleiders is eventueel een andere optie mogelijk.

Het huis (Can Portell), ligt tussen Gerona en Figueres in, dus een half uurtje van de Franse grens. Je bent zó bij een heerlijk rustig strand. Kijk op de kaart ten zuiden van Banyoles, het dorpje heet San Andreu del Terri, 3 kilometer van Cornella del Terri vandaan. Zie ook www.123ole.nl.

Wij regelen ruime auto's voor de deelnemers (max. 5 personen per auto). Deze staan gereed bij aankomst op het vliegveld in Gerona. Wil je zelf graag een auto huren geef dit dan even aan.

Aanmelding

Aanmelden kan via www.mindfulwerken.nl of www.elinesnel.nl.

Na inschrijving ontvang je een bevestiging en een factuur voor de aanbetaling. In Spanje kun je de rest van het bedrag contant betalen. Je zorgt zelf voor het boeken en reserveren van je vlucht (wil je hier overleg over dan kan dit natuurlijk).

De trainers

Chris Grijns is gecertificeerd mindfulnesstrainer en heeft een praktijk in Amersfoort. Ook beoefent ze al jaren inzichtmeditatie, Tai Chi en Qi Cong. Daarnaast is zij adviseur gezondheidsmanagement en auteur van het boek en de cd 'Adempauze, aandacht trainen op het werk', uitgeverij Ten Have.

Eline Snel is ook gecertificeerd mindfulnesstrainer in Amersfoort. Zij is daarnaast oprichter en eigenaar van de Academie voor Mindful Teaching en auteur van het ouderboekje: 'Stilzitten als een kikker. Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en hun ouders', uitgeverij Ten Have. Als zelfstandig therapeut werkt Eline twee dagen in de week in haar eigen praktijk.

