

Verdieping en ontwikkeling Ontmoeting Retraites



www.zwanenhof.nl

Retraitehuisweg 6 • 7625 SL Zenderen
T 074 265 95 25 • E info@zwanenhof.nl

MIDWEEKRETRAITE LOSLATEN EN RUIMTE MAKEN

In de herfst stagneert de groei en trekt het leven zich in de aarde terug. Alles werkt er in de natuur aan mee de blik naar binnen te richten. We hoeven de aarde nu niet actief te bewerken, evenmin onze ziel, en kunnen verstillen. Deze retraite sluit aan bij de wens oude patronen los te laten. Net als de blaadjes aan de bomen kunnen we datgene loslaten wat niet meer bij ons past, wat aan ons kleeft, wat oud is en wat pijn deed. Als we loslaten ontstaat er ruimte voor het zetten van nieuwe stappen.

Tijdens deze retraite maken we gebruik van een veelheid aan meditaties. Zo staan ademmeditatie, wandelmeditatie, stiltemeditatie, yogameditatie en muzikale meditatie op het programma. Verder bedienen we ons van reflectie en visualisatie. Dit alles is erop gericht naar binnen te keren, los te laten wat oud is en ruimte te maken voor nieuwe groei.

Dagelijks zijn er 's ochtends groepsbijeenkomsten. De middagen zijn voor jezelf, voor de ontmoetingen met anderen, of voor het contact met de natuur. In de avonden blikken we terug op de dag, ronden de dag af en brengen deze tot rust.

BEGELEIDING

Ton Roumen is theoloog en auteur en begeleidt mensen in hun zoektocht naar zin op de levensweg.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA maandag 15 oktober 15.00 t/m
vrijdag 19 oktober 14.00 uur
PRIJS A: € 395,- B: € 415,- C: € 435,-
Verzekering € 25,-
CODE ZO1209

Bij onze meerdaagse bijeenkomsten is standaard opgenomen ontbijt, lunch en een warme maaltijd (onze koks houden rekening met uw dieetwensen). U heeft de keuze uit één- of tweepersoonskamers, met eigen douche en toilet.

Om onze programma's toegankelijk te houden voor zoveel mogelijk mensen, hanteren wij een getrapd tarief. U maakt zelf de keuze voor een bepaald tarief. Daarbij kunt u onze richtlijnen, op basis van individueel netto-inkomen, volgen:

- het A-tarief geldt voor inkomens tot € 1.250,- p.m.;
- het B-tarief tot € 1700,- p.m. (modaal);
- het C-tarief vanaf € 1700,- p. m..