

Verdieping en ontwikkeling Ontmoeting Retraites



www.zwanenhof.nl

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

WINTERSTILTE

Een kleine retraite

WINTER, TIJD VAN STILTE EN INKEER

Nog midden in de winter, terwijl de dagen al lengen, een paar dagen rust voor jezelf. Het is nog stil in jezelf, buiten is het koud, maar in de verte lonkt de lente.

In je dagelijkse leven ben je vaak druk bezig met het leven van alledag, en het is moeilijk tijd te maken voor jezelf. Je wilt even tot rust komen en je afvragen wat echt belangrijk is in je leven. Je wilt je lichaam ontspannen en verkrampten loslaten; rust en stilte om tot jezelf te komen. En misschien wil je meer in contact komen met je diepste levenskracht.

DEZE DAGEN IS ER TIJD VOOR JEZELF.

Door de dagen heen is er een ritme van geleide meditaties en eigen tijd, waarin je kunt mijmeren, wandelen, tekenen of schilderen, schrijven, muziek luisteren, slapen: wat je zelf nodig hebt om tot rust te komen en leeg en stil te worden, zodat je alle beslommingen even achter je kunt laten.

Daarbij is aandacht voor je lichaam heel belangrijk. Je kunt alleen ontspannen naar binnen keren als je lichaam ontspannen is en je ademhaling tot rust komt. Ook daaraan wordt in het weekend aandacht besteed.

Na het weekend begin je weer uitgerust, en creatiever, aan je dagelijkse gang.

BEGELEIDING

Riet van Wijk studeerde Nederlands en Theologie. Zij werkte in het onderwijs en specialiseerde zich -nadien- in intuïtieve ontwikkeling en lichaamswerk.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA vrijdag 27 januari vanaf 16.00 uur t/m
zaterdag 28 januari, 16.00 uur
PRIJS A: € 110,- B: € 135,- C: € 160,-
Verzekering € 8,25
CODE MD1201

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 getrappt 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..