

Verdieping en ontwikkeling Ontmoeting Retraites



www.zwanenhof.nl

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

ZOMERRETRAITE, VOEDING VOOR DE ZIEL

*Stilte en creatieve bezinning
een maxi-mini sabbatical met grote mogelijkheden.
Luisterend naar de klank
van de stilte hoor ik mijn innerlijke stem*

Omdat je voelt dat dit het juiste moment is...

Vijf lange dagen tijd voor jezelf in de sfeer van de Zwanenhof waar de jarenlange traditie van retraites nog voelbaar is. In de overdaad aan indrukken die we dagelijks krijgen, raken we het besef van onze innerlijke wereld maar al te makkelijk kwijt. Dit zijn dagen voor mensen die door grote of kleine veranderingen of gewoon door de drukte van hun bestaan behoefte hebben aan een plek waar ze in een veilige sfeer op verhaal kunnen komen en naar binnen kunnen keren.

Het is een fijn afgesteld programma van stil zijn en bezig zijn van samen zijn en alleen zijn. Het ritme van de dag wordt gevormd door drie vaste stilte-momenten. Daarnaast is een belangrijk onderdeel de creatieve meditatie die meestal in de ochtend plaatsvinden en steeds weer als verrassend worden ervaren.

Om inzichten, die hierbij als vanzelf lijken te ontstaan dieper te verankeren is er altijd eerst gelegenheid gedachten en gevoelens aan het papier toe te vertrouwen alvorens we de stilte weer doorbreken.

's Middags is er volop tijd om te rusten, te lezen of te dwalen door de prachtige omgeving, te voet of op de fiets.

De avonden bieden een afwisselend programma van stille maar ook vrolijke ontspanning met als hoogtepunt de indrukwekkende afsluiting op de donderdagavond.

Verder laten we ons de hele week verwennen door met zorg bereide maaltijden en alles wat verder nog ter tafel komt.

Pas vrijdagochtend na het ontbijt denken we aan weggaan en is er tijd om de tas te pakken en bezielend met een 'koffer vol verhalen' huiswaarts te keren.

BEGELEIDING

Babette Duns is geschoold yogadocente en volgde de 3-jarige levensschool "Cochenille".

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA zondag 24 juni 17.00 t/m
vrijdag 29 juni 10.00 uur
PRIJS A: € 597,- B: € 629,- C: € 655,-
incl materialen!
CODE ZO1203

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..