

# Mindfulness: bevrijden van de Hartgeest

Een korte lente retraite bij Castricum



**Woensdag 21 april tot vrijdag 23 april, 2021**

Met Olaf van Kooten en Annick Nevejan

Tijdens deze retraite willen we de diepere lagen van mindfulness onderzoeken voorbij aan technieken en ideeën, uit het hoofd in het hart. Het Boeddhisme, waar mindfulness uit voortkomt, gaat veel verder dan een meditatieoefening. Een beroemde Mahayana Soetra zegt het als volgt:

*Het Grote Mededogen is de essentie van de meditatie. Het is haar lichaam, haar bron en haar middel, om zich in heel het universum te verspreiden. Zonder dit "grote hart" van liefde en mededogen is de meditatie, hoe verheven die in andere opzichten ook mag zijn, van geen enkele waarde.*

Uit de Avatamsaka Soetra - Vertaling: Ton Lathouwers

Door af te stemmen op de ontluikende natuur in de lente laten we de levensenergie in onszelf opbloeien. We mediteren samen in stilte en middels een aantal oefeningen onderzoeken we hoe we ons hart, samen met het hoofd en onze buik, kunnen laten stromen. Er is voldoende tijd ook voor jezelf om te wandelen, te schrijven, te verwijlen...

## Praktische informatie:

Enige ervaring met mindfulness of andere vormen van stilte meditatie is gewenst. In de retraite werken we soms ook met stilte in de pauzes.

- Data en tijden:** Start op woensdag 21 april om 10 uur: einde op vrijdag 23 april om 15:00 uur
- Locatie:** Transitium ZEEveld, Noorderstraat 2, 1901 MT Castricum, Noord-Holland.  
Informatie over de locatie ga naar <https://www.zeeveld.nl/>
- Investering:** € 450,- verblijfskosten eenpersoonskamer, vegetarische maaltijden, incl. btw  
€ 385,- verblijfskosten 2-persoonskamer, vegetarische maaltijden, incl. btw  
Voor de trainingskosten vragen we een donatie naar eigen inzicht en vermogen (richtlijn 200,-).
- Aanmelden:** Stuur een mail naar [anevejan@xs4all.nl](mailto:anevejan@xs4all.nl) of zie [www.nevejan.net](http://www.nevejan.net)  
Deadline voor aanmelding vóór 20 januari 2021 i.v.m. annuleringskosten