Programma stilte retraite 12 – 14 februari 2016

Vrijdag 12 februari:

16.00 uur inloop met koffie en thee [spullen op de kamer]

16.30 uur welkom en kennismaken

18.00 uur avondeten

19.30 - 21.00 uur voorbereiding op de stilte met o.a. meditatie

Zaterdag 13 februari:

8.00 uur fysiek wakker worden met lichaamsoefeningen

9.00 uur ontbijt

10.00 uur in de groep met o.a. ruimte voor ervaringen, werken met dromen aansluitend eigen tijd

12.30 uur lunch

14.00 uur eigen tijd en mogelijkheid van een 1 op 1 gesprek met Kätie of Mariette

17.30 uur avondeten

19.00 - 21.00 uur in de groep met o.a. begeleide meditatie

Zondag 14 februari

8.00 uur fysiek wakker worden met lichaamsoefeningen

9.00 uur ontbijt

10.00 uur coachwandeling op jezelf en in de groep

12.30 uur lunch

13.30 uur in de groep, afscheid en voorbereiden thuiskomst

15.00 uur vertrek

Volgende pagina : Toelichting oefeningen ‘in de groep’

Waarom doen we activiteiten ‘in de groep’?

In deze stilteretraite draait het om stil zijn, naar binnen keren. Onze eigen ervaringen hiermee, maakt dat we gekozen hebben om een aantal momenten op de dag toch te praten en bij elkaar te zijn in de groep. Als je ‘stil valt’ komt er een andere stroom naar boven dan de gebruikelijke gedachtestroom. Woorden geven aan die andere stroom en de stroom sterker laten bewegen door ‘kades’ te maken, helpen je om stilstaan te ervaren als vooruitgaan. Sommige oefeningen zullen je meer ondersteunen dan andere. Ontdek wat voor jou werkt, een nieuwsgierige houding helpt daarin.

Wat houden de activiteiten ‘in de groep’ in en wat kunnen ze je brengen?

Meditatie

Meditatie heeft al vanaf een paar minuten per dag positieve gevolgen voor je gezondheid en geluksbeleving. Wanneer je mediteert kom je op de eerste plaats tot rust. Je laat stress los en krijgt overzicht in je leven. Het helpt je te ontspannen en je leert jezelf beter kennen. Je komt als het ware dichter bij je ware aard. Meditatie kan ook een spirituele belevenis zijn.

Daarbij heeft meditatie ook een groot aantal gezondheidsvoordelen. Meditatie verlaagt daadwerkelijk de concentratie stress-hormoon in je lichaam. Je bloeddruk neemt af en je lichaam kalmeert en herstelt zich. Wanneer je stress kunt beheersen wordt je lichaam gezonder.

Lichaamsoefeningen om wakker te worden

Als je opstaat na een nacht rust is het lichaam wat stijf en slaperig. Lichaamsoefeningen zorgen ervoor dat het lichaam wakker wordt, je energie gaat stromen. Je lichaam is de plek waar je emoties, gedachten en energie opgeslagen liggen en wat door de stilte aangeraakt kan worden. Door de oefeningen worden de stromende [helpende] plekken én de geblokkeerde [onhandige] plekken in je lichaam opgewarmd, waardoor ze meer naar de oppervlakte kunnen komen.

Dromen

Een droom is een boodschap voor je vanuit het onbewuste uit de nacht. Tegelijkertijd is een droom ook een toegang naar je onbewuste. Het is een poort, die zich opent in de nacht. Overdag heb je meestal geen toegang tot je onbewuste. Door bewust aandacht te schenken aan je dromen word je in je dagelijks leven meer ontvankelijk voor de signalen van je onbewuste. Deze signalen maken je wakker! Ze kunnen je nieuwe inzichten geven en je leven verrijken. Ze werpen licht op kanten van je, die je voorheen niet kende.

Coachwandeling

Als je wandelt kom je in beweging, alles wat vast lijkt te zitten in je hoofd, komt hierdoor ook makkelijker in beweging. En in de natuur beweeg je buiten je eigen vertrouwde wereld, je slaat letterlijk nieuwe wegen in. Hierdoor kun je gemakkelijker openstaan voor nieuwe inzichten en mogelijkheden. Een wandeling van rust en inspiratie, zoveel mogelijk in stilte.