



# Korte winterretraite 2021

Van vrijdag 15 tot zondag 17 januari organiseren we weer een weekendretraite. Voor mensen die de stap naar een weekretraite te groot vinden, om praktische redenen niet aan een weekretraite mee kunnen doen, of pas kort binnen onze sangha actief zijn, is dit een mooie kans eens wat intensiever met een groep gelijkgestemden te mediteren. De retraite vindt plaats in de Abdijhoeve Bethlehem, het stiltecentrum van de Sint-Willibrordsabdij in Doetinchem.

Met de organisatie van deze weekendretraite bieden we je de mogelijkheid te ervaren wat een retraite is en wat een langere periode van teruggetrokkenheid, stilte en meditatie voor effect kan hebben op jou en je beoefening. De retraite is heel geschikt voor mensen die recent de module Leren Mediteren hebben gevolgd en voor mensen die nog niet eerder een retraite hebben gedaan. Zij krijgen tot 4 december voorrang bij de inschrijving. Als dit voor jou geldt, meldt dit dan even bij je aanmelding. Maar, ook meer ervaren sanghaleden zijn welkom. Zij kunnen zich inschrijven vanaf 5 december.

## Programma

De retraite begint op vrijdagmiddag met een introductie, een eerste meditatie en een bezoek aan de kapel. Bij de avondmaaltijd gaat de stilteperiode in en volgt nog een meditatie. Zaterdag en zondag brengen we in stilte door, met uitzondering van gesprekken in kleine groepen waarin we meditatie-ervaringen delen. We beginnen 's ochtends om 06:15 uur. Af en toe bezoeken we de kapel tijdens een bijeenkomst van de monniken. Naast zit- en loopmeditaties is er ook een stiltewandeling. De stilteperiode loopt door tot de lunch op zondag.

Telefoon, iPad, internet, agenda's, kranten, radio en tv, een mooi boek of een inspirerend muziekstuk zijn in de context van een retraite verstoringen. Ze ondermijnen het proces van verstillen en je kunt ze dus beter thuis laten.

## Corona-maatregelen

Tijdens de retraite van afgelopen zomer is gebleken dat het goed mogelijk is om 1.5 meter afstand in acht te nemen. De Abdijhoeve heeft ook goed nagedacht over hoe de maaltijden en koffie- en theepauze conform de coronaregels kunnen verlopen. Verder gebruikt iedereen het toilet op de eigen kamer.

## Praktische informatie

- Data:** vrijdag 15 januari (15.00 uur) t/m zondag 17 januari (15.00 uur) 2021
- Locatie:** abdijhoeve Bethlehem van de St. Willibrords Abdij bij Doetinchem ([www.willibrords-abbey.nl](http://www.willibrords-abbey.nl))
- Kosten:** minimale bijdrage in de kosten €212,50 een hoger bedrag is welkom. 25% korting op vertoon studenten- of ouderverspas. Als dit bedrag een belemmering voor je is, schroom dan niet een beroep te doen op het Solidariteitsfonds, via [solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl](mailto:solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl)
- Kamers:** 1-persoonskamer met toilet en douche
- Aanmelden via de website:** [www.bchaaglanden.nl/aanmelden](http://www.bchaaglanden.nl/aanmelden). Je inschrijving is pas definitief na betaling. Uiterlijke datum voor betaling en inschrijving is 15 dec.
- Annuleren:** Bij annulering is teruggave van het betaalde bedrag niet in alle gevallen mogelijk en afhankelijk van de kosten die we moeten maken.

Begeleiders: Julian, Pauline en Femke

Aantal deelnemers: 11