



POSITIVE TRAVELS

Rustgevende weekendretraite op de Veluwe

Yoga, mindfulness, meditatie en heerlijk vegetarisch eten: kom volledig tot rust tijdens deze weekendretraite op de Veluwe. Locatie is een Ashram Sada Shiva Dham, een vedisch klooster in een prachtige, bosrijke omgeving. Volledige ontspanning is gegarandeerd. En zinvolle inzichten zijn ook bij de prijs inbegrepen!

Leven in aandacht

De kern van het weekend ligt in het verschil tussen leven op de automatische piloot en leven met open aandacht. Met openheid en acceptatie aandacht hebben voor wat zich in jou voordoet. Sensaties, gevoelens, gedachten, komen en gaan. Je leert tijdens dit weekend op een vriendelijke en geïnteresseerde manier naar deze gevoelens te kijken. Een combinatie van yoga, meditatie en mindfulness, met daarbij het dagritme van de ashram, resulteren in rust en waardevolle momenten van reflectie.

We nemen dit weekend deel aan een aantal vaste kloosteractiviteiten, zoals de havan (meditatie bij het vuur), en de arati (meditatie met mantra's). Een ander vast onderdeel is karma yoga, oftewel *meditatie-in-actie*. Dit bestaat uit fysiek werk op de ashram, zoals hulp met ayurvedisch koken en in de kruiden- en moestuin. Doel van karma yoga is om via de activiteit tot meditatie te komen.

We delen de dag in tweeën zodat 's middags rust genomen kan worden. Sla je een workshop, of de meditatie liever een keer over, dan ben je hier helemaal vrij in.

Locatie

Ashram Sada Shiva Dham ligt bij Loenen, een dorpje op de Veluwezoom. Er is volop natuur aanwezig. Zet één stap buiten de ashram en je staat in een prachtig bos, waar we uiteraard ook zullen gaan wandelen. De ashram is gebouwd op een groot stuk grond, met een prachtige tuin. Ook een kruidentuin en een grote moestuin zijn aanwezig, waar je kunt helpen met zaaien en oogsten. De afgelopen jaren werd het complex uitgebreid met een grotere tempel, een grote schuur en enkele particuliere onderkomens. Dit was mede dankzij hulp van enthousiaste vrijwilligers.

Programma

Zoals je kunt zien staan we vroeg op, wat voor sommigen wennen zal zijn. Hier tegenover staat een rustmoment in de middag. Dit is een belangrijk onderdeel van het weekend. Middagdutje na de lunch, zo kom je toch aan 9 uur slapen op een dag. Bovendien zul je ervaren hoe vol en intens een dag ineens kan zijn!

Vrijdag

18.00: Aankomst
19.00: Avondbrood
20.00: Introductie
21.00: Teaching
22.00: Rust

Zaterdag

05.30: Opstaan en kruidenwater
06.00: Mindful ademen en lichaamshouding
06.30: Meditatie bij vuur (havan), zintuiglijk waarnemen
07.30: Thee
08.00: Meditaties met mantra in de grote tempel
09.00: Ontbijt
10.30: Karma Yoga (actieve mindfulness in de tuin)
12.30: Boswandeling voor wie dat wil, met aandacht
13.30: Warme maaltijd
14.00: Rust (slapen)
16.00: Teaching mindfulness
17.00: Yoga
18.00: Thee
19.30: Meditaties met mantra in de grote tempel
20.30: Avondbrood
21.45: Teaching mindfulness
22.00: Rust

Zondag

05.30: Opstaan en kruidenwater
06.00: Mindful adem en yoga
06.30: Meditatie bij vuur (havan), zintuiglijk waarnemen
07.30: Thee
08.00: Meditaties met mantra in de grote tempel
09.15: Ontbijt
10.30: Karma Yoga (actieve mindfulness in en om het huis)
12.30: Boswandeling voor wie dat wil
13.30: Warme maaltijd
14.00: Rust (slapen)
15.00: Teaching mindfulness
16.00: Inzichten delen
17.00: Afronden, kamer opruimen en vertrek

Kosten en aanmelden

- Totale kosten van dit mindfulnessweekend zijn €315,- p.p
- Dit bedrag is inclusief onderdak, vegetarische maaltijden, koffie, thee en alle workshops.
- Extra nacht blijven na de groep is mogelijk, kosten zijn €35,- p.p. inclusief ontbijt.

**Meer weten? Kijk voor meer informatie op www.bezielen.nl of mail / bel naar:
nnordin@pbe.nl/010-7860313 of 0641824357**