

# Winterretraite: In het Hart van het Leven

Van 1 tot en met 5 januari 2023 o.l.v. Neriyah Duval



## Stilte is balsem voor je ziel

Eigenlijk weten we allemaal hoe helend stilte en rust kan zijn. Deze stilte retraite is helemaal bedoeld om je het geschenk van stilte, rust een eenvoud te laten ervaren. We bieden je een mogelijkheid om helemaal bij jezelf te komen, om afscheid te nemen van de complexiteit en om je toevlucht te nemen tot de eenvoud. We kiezen voor rust en toewijding als krachtige balsem voor de ziel in deze stilte retraite.

We zijn erg blij dat we als Centrum Zijnsoriëntatie vier keer per jaar in ieder seizoen een stilte retraite kunnen aanbieden en we doen dat ook heel graag. We hebben de afgelopen jaren unaniem enthousiaste reacties gekregen. De resultaten van onze stilte retraites zijn ook voor ons zelf onverwacht positief en indrukwekkend. Ze blijken niet afhankelijk te zijn van de ervaring met training of meditatie. Mindfulness blijkt iedereen gegeven en ieder in gelijke mate goed te doen.

## Stilte in een groep is helend voor je hart

Het is heel bijzonder om in stilte in een groep te zijn en het samenzijn te beleven gedurende allerlei gezamenlijke activiteiten in stilte. Verrassend is het hoeveel contact en verbinding er ervaren kan worden juist wanneer je niet met elkaar praat. Dat vormt voor iedereen een leerzame ervaring. Veel mensen gaan merken in zo'n stilte retraite dat contact zonder woorden tot meer verbinding leidt dan contact met woorden.

Vooraf ook voor stellen of goede vrienden blijkt een stilte retraite een buitengewoon en verrassend effect te hebben. Een stilte retraite heeft een zuiverende, verlichtende en bevrijdende werking. Een stilte retraite helpt om eventueel aan elkaar opgelopen pijn weg te doen smelten en op een frisse manier de liefde te laten opbloeien.

## Bedding door structuur

We hanteren deze week een vast, vriendelijk

schema. Dat schema vormt de bedding voor de activiteiten en helpt je de smaak van eenvoud te proeven. Zitmeditatie zal afgewisseld worden met loopmeditatie. We maken gebruik van muziekmeditatie en van bewustzijnsoefeningen. Er zal gelegenheid zijn voor korte individuele sessies, waarin dat wat geraakt wordt, bespreekbaar is met de leiding.

Er is regelmatig gedurende de dag de nodige persoonlijke tijd. De landelijke omgeving is erg geschikt voor wandelingen en bied je de mogelijkheid om de heilzame werking van de natuur te ervaren. Het programma is evenzeer geschikt voor mensen met veel als voor mensen met weinig ervaring met meditatie of met stilte retraites. Waar nodig wordt aan het begin of tijdens de retraite gedurende de sessies meditatie-instructie gegeven.

### Ruimte voor bezinning

Met deze stilte week bied je jezelf ook ruimte voor bezinning. Wanneer je tot rust komt ontstaat als vanzelf ruimte voor creativiteit en nieuwe perspectieven op je leven. Dat is sowieso voor ieder-

een van belang, maar is zeker behulpzaam als er belangrijke kwesties op je pad zijn, zijn geweest of gaan komen.

Door een retraite ga je weer beseffen wat werkelijk betekenis voor je heeft en waar het je écht om gaat. Door het stof van de dagelijkse drukte en opwinding te laten neerdalen, komt dat wat essentieel is, vanzelf meer in beeld en kan weer gaan schitteren.

### Inspirerende locatie voor een Stilte Retraite

In Lochem ligt, ten noorden van het Twentekanaal en bijna op de grens van Gelderland en Overijssel, deze traditionele Achterhoekse boerderij uit 1930. Er zijn vijf éénpersoonsskamers en tien tweepersonsskamers. Alle kamers zijn voorzien van éénpersoonssbedden, eigen badkamer met douche & toilet.

Waan je even helemaal los van thuis en ervaar de natuur ten volle op het 3 hectare buitenterrein. Zonder je af op intieme plekjes voor totale rust zoals de steencirkel, het labrynt, de boomgaard of een van de velden.





### Neriyah Duval

Ruim 20 jaar geleden volgde ik in Centrum Zijnsoriëntatie mijn eerste jaartraining bij Chris Kersten. Al heel snel was ik geraakt

door het werk. Zijnsoriëntatie heeft mij onder andere geholpen om mij bij diep vertrouwen, echtheid en bij het volgen van mijn missie te brengen. Het bracht mij naar mijn weg om zangeres te worden, te kiezen voor het Joodse geloof, gevolgd door mijn studie aan de Pabo en (een) coachopleiding. Doen wat ik écht te doen had, was ook emigreren naar Israël waar ik mijn coachpraktijk ben gestart en ook als zangeres werkzaam was. Sinds eind 2016 ben ik weer terug in Nederland en geniet van de coachopleiding in het Centrum. Ik vind het heerlijk om Zijnsoriëntatie met veel mensen te delen en hen te begeleiden op hun weg naar wie zij werkelijk zijn!

## PRAKTISCHE ZAKEN

### Data en tijd

**Aankomst** zondag 1 januari 2023, 19.30 uur.

**Vertrek** donderdag 5 januari 2023, circa 17.00 uur

### Locatie

Centrum Athanor

Hooislagen 9

7241 NJ Lochem

### Kosten

€ 795,-

Dit is inclusief alle maaltijden, verblijf en begeleiding. De toeslag voor een eenpersoonskamer (beperkt beschikbaar) is € 120,-.

### Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: [centrum@zijn.nu](mailto:centrum@zijn.nu)



|                 |                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------|
| <b>Adres</b>    | Utrechtseweg 133<br>3702 AC Zeist                    |
| <b>Telefoon</b> | 030 262 1487                                         |
| <b>E-mail</b>   | <a href="mailto:centrum@zijn.nu">centrum@zijn.nu</a> |
| <b>Website</b>  | <a href="http://www.zijn.nu">www.zijn.nu</a>         |