

DRIE DAGEN RETRAITE

MUDRA RUIMTEGEWAARZIJN

1-3 NOVEMBER 2024 (start op donderdagavond 31 oktober)



Wakker aanwezig in de wereld

Mudra Ruimtegevaarzijn slaat een brug tussen zitmeditatie en de uitdagingen van het dagelijks leven. Deze fysieke en vocale meditatieve trainingsvorm werd naar het Westen gebracht door de Tibetaans Boeddhistische leermeester Chögyam Trungpa Rinpoche (1940-1987).

Mudra Ruimtegevaarzijn biedt oefeningen op het snijvlak van meditatie en theaterspel. We leren om wakker aanwezig te blijven bij wat er is, hoe intens of onzeker ook. Zo oefenen we ons in het behouden van een open, belichaamd gewaarzijn en het maken van een creatieve, vriendelijke connectie met onszelf en de wereld om ons heen. Mudra Ruimtegevaarzijn scherpt de mentale focus, synchroniseert lichaam en geest en bevordert verbeeldingskracht.

Deze retraite is open voor allen.

Praktische informatie:

Begeleiders: Fenja Heupers en Pauline Memelink

Locatie: Retraitecentrum InnEssence, Nederweert-Eind Stokershorst.

Data: donderdag 31 oktober (18:00 uur) t/m zondag 3 november (17:00 uur)

Kosten inclusief onderricht, 3 nachten verblijf en alle eten en drinken:

- Standaardtarief: € 335
- Studenten en minima: € 295
- Tarief met verblijf in eenpersoonskamer € 410
- Sponsorprijs € 410 (je helpt zo mee deelname mogelijk te maken voor mensen met een laag inkomen)

Aanmelding: tot 10 oktober via <https://www.movingthemind.nl/mudra-ruimtegebaarzijn.html>

Betaling: voor 10 oktober, via NL 91 ASNB 8832 3826 36 t.n.v. L.M. Scholten (o.v.v. Mudra-retraite november 2024). Je inschrijving is pas definitief na betaling. Als je een eenpersoonskamer wil reserveren is het verstandig vroeg te betalen.

Aantal deelnemers: maximaal 22

RUIMTE IN DE GEEST

DE GEEST IN HET LICHAAM

HET LICHAAM IN DE RUIMTE