



Vertrouwen op Niet-Weten

Leer vertrouwen op niet-weten tijdens deze driedaagse miniretraite. Mudra Ruimtegebaarzijn omvat oefeningen op het snijvlak van meditatie, yogisch gewaarzijn en theaterspel. Met deze fysieke en vocale oefeningen verkennen we vorm en leegte.

Vergeleken met andere bewegende meditatievormen, yoga of Tai Chi, zijn Mudra-oefeningen minder kalm van karakter. Mudra Ruimtegebaarzijn is gericht op het transformeren van lichaam en geest en helpt ons om vertrouwd te raken met grondeloosheid. We ontwikkelen een open gewaarzijn en oefenen met speels improviseren, in verbinding met onszelf, de ruimte en anderen.

In een wereld vol onzekerheid kunnen we veel hebben aan oefenen met Mudra Ruimtegebaarzijn. De oefeningen scherpen het gewaarzijn, synchroniseren lichaam en geest en we leren beter vertrouwen op ons improvisatietalent. Zo helpt Mudra ons in tijden van chaos. Het slaat een brug tussen zitmeditatie en de uitdagingen van het dagelijks leven.

Deze meditatieve trainingsvorm werd naar het Westen gebracht door de Tibetaans Boeddhistische leraar Chögyam Trungpa Rinpoche (1940-1987).

De retraite is open voor allen. Maximaal 22 deelnemers.

*Bespaar € 50 door
vroeg te boeken, z.o.z.*

Praktische informatie Mudra miniretraite:

Begeleiders: Fenja Heupers en Pauline Memelink

Locatie: Retraitecentrum InnEssence, Nederweert-Eind Stokershorst.

Data: donderdag 1 mei (18:00 uur) t/m zondag 4 mei (16:00 uur)

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

Bespaar € 50 door vroeg te boeken (betaling voor 1 maart)

- € 370 EARLY BIRD, verblijf in gedeelde kamer
- € 465 EARLY BIRD, verblijf in privékamer

Bij aanmelding en betaling na 1 maart:

- € 420 standaardtarief verblijf in gedeelde kamer
- € 515 standaardprijs verblijf in privékamer
- € 325 voor studenten en minima
- € 575 sponsorprijs, zo help je mee deelname mogelijk te maken voor mensen met een laag inkomen.

Aanmelding: tot 3 april via <https://www.movingthemind.nl/mudra-ruimtegebaarzijn.html>

Betaling: voor 3 april, via NL 91 ASNB 8832 3826 36 t.n.v. L.M. Scholten (o.v.v. Mudra-retraite mei 2025). Je inschrijving is pas definitief na betaling. Als je een eenpersoonskamer wil reserveren is het verstandig vroeg te betalen.

Scan de QR-code om je aan te melden:



RUIMTE IN DE GEEST

DE GEEST IN HET LICHAAM

HET LICHAAM IN DE RUIMTE