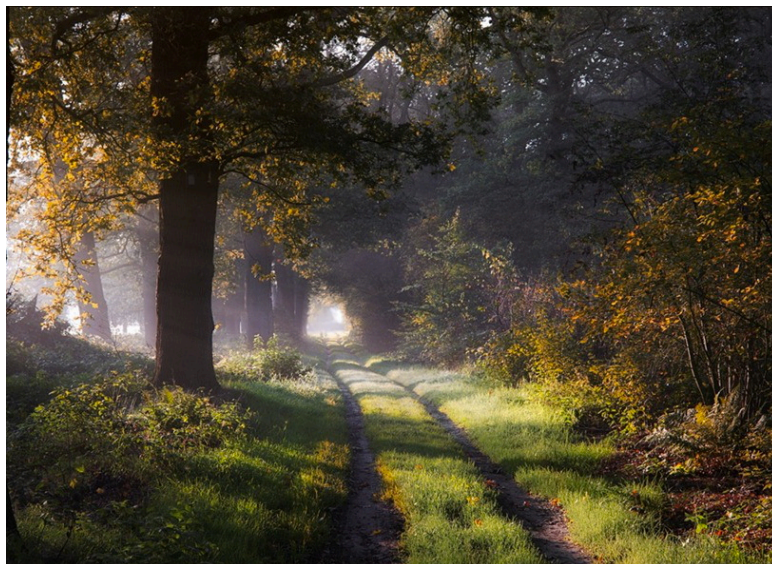


18 - 20 NOVEMBER 2016  
**MINDFULNESS WEEKEND LIMBURG**

**“HET LICHT VAN AANDACHT“**



HEB JE BEHOEFTE AAN EEN WEEKEND MET AANDACHT VOOR JEZELF, HIER-EN-NU? EEN WEEKEND DAT JE UITNODIGT HELEMAAL AANWEZIG TE ZIJN, VAN MOMENT TOT MOMENT .... HET VERLEDEN EN DE TOEKOMST EVEN TE LATEN VOOR WAT ZE ZIJN ....

VRIENDELIJKHEID, MILDHEID, JE INNERLIJKE LANDSCHAP VERKENNEN, AANDACHT VOOR JE GRENZEN, JE HANDELINGEN .... ZE ZIJN IN HET PROGRAMMA VERWEVEN EN HELPEN JE JE AANDACHT TE RICHTEN

YOGA EN (DIVERSE VORMEN VAN) MEDITATIE ZIJN EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN HET WEEKEND

BEN JE BENIEUWD? SCHRIJF JE DAN IN VOOR DIT MINDFULNESS WEEKEND!  
IEDEREEN IS WELKOM MET OF ZONDER MEDITATIE ERVARING.  
BEGELEIDING DOOR HENNIE GELAUFG EN RINSKE VAN DER HARST

DE KOSTEN VOOR DIT WEEKEND BEDRAGEN €250 INCLUSIEF MAALTIJDEN EN TWEE OVERNACHTINGEN. OPGAVE NAAR KEUZE VIA HENNIE GELAUFG 0316-547100, RINSKE VAN DER HARST 06-24769556 OF ALANDI RETREAT SITE, KLOOSTERSTRAAT 8A, STEIJL. TEL. 077-3268219.



**IK ADEM IN EN KOM TOT RUST  
IK ADEM UIT EN GLIMLACH  
THUISGEKOMEN IN HET NU  
WORDT DIT MOMENT EEN WONDER**

**THICH NHAT HANH**

*ZIE OMMEZIJDE VOOR PRAKTISCHE INFORMATIE*

## **Praktische informatie**

### **De docenten**

Hennie Gelauf is mindfulness en yogadocente en heeft een eigen Yogacentrum “De Zon” in Lobith.

Rinske van der Harst is mindfulnessdocente en mindfulnesscoach, werkt bij de overheid en heeft een eigen centrum Scheppend Hart in Haarlem.  
[www.scheppendhart.nl](http://www.scheppendhart.nl)

### **Programma en begin- en eindtijd**

Vrijdag 18 november ben je welkom vanaf 19.30, maar je mag ook eerder aankomen. Start avondprogramma is om 20.00 uur. Op zaterdag en zondag starten we om 6.45 uur met yoga en/of meditatie. Het programma wordt overdag afgewisseld met meditatie, beweging, rust en vrije tijd, seva (ofwel: belangeloze dienstbaarheid; je verricht concrete werkzaamheden in en om het huis op een aandachtige manier). Het programma eindigt op zondag 20 november om 16.00 uur. Als je wilt kunnen we je een overzicht van de dagindeling sturen.

### **Overnachting, locatie en ontvangst**



De retraite vindt plaats in Alandi Retreat Site. Alandi is gevestigd in een vleugel van een groter klooster in het Limburgse plaatsje Steyl, gelegen aan de Maas. De praktische organisatie is in handen van Micha en Jaan Stermerding die iedereen een warme ontvangst bereiden. Overnachting vindt plaats in eenvoudige één- of tweepersoonskloosterkamers. De maaltijden zijn vegetarisch en al het eten en drinken, en de overnachtingen, zijn bij de kosten inbegrepen. Het weekend is alcoholvrij. Zodra je je hebt opgegeven ontvang je informatie over wat je mee moet nemen. Voor meer informatie over Alandi, zie [www.alandi.org](http://www.alandi.org).