



'Mindfulness op Vakantie' in de Spaanse Pyreneeën

13-20 juni 2009

Programma

Het tijd schema is het kloppend hart van het programma. We ontspannen in aandachtig leven en laten eenvoud en ruimte toe. We volgen de ritmes van onze natuur en de natuur om ons heen.

Gedurende de dag wisselen we stilte meditatie voor het ontbijt en het avondeten af met 2 trainingssessies en begeleidde beoefening. We werken in 2 subgroepen: één voor mensen die de 8-weekse training hebben gedaan en de ander voor wie het een eerste kennismaking is.

In de middag is er een periode van mindful werken.

Het merendeel van de middag is er tijd waarin we kunnen rusten, wandelen, zwemmen etc.

In de loop van de week is er een stiltedag.

Bij belangstelling zijn er 2 'spirituele' excursies in de middag.

aanraken en loslaten, elk moment fris

Begeleiding

Het programma wordt begeleid door Lisette van Ardenne. Zij is oprichter van Akker, praktijk voor fundamentele gezondheid, waarin het geven van de 8-weekse mindfulness trainingen, groepsgewijs of individueel, centraal staat.

Zij wil graag mensen stimuleren het pad van mindfulness te volgen om beter met stress om te gaan en meer levenskwaliteit in het dagelijks leven te ervaren. Zij is psycholoog, humanistisch lifecoach en beoefent mindfulness als boeddhist sinds 1977.

Zie ook www.akkeraandachttraining.nl

leef & beleef, ont-moet dit moment, vol-ledig zijn

Locatie

Kshanti, rustoord en zendo op 700 meter hoogte temidden van de bossen in de omgeving van het dorp Beget in de Spaanse Pyreneeën. Dit is per auto(bus) circa twee uur van Barcelona en één uur van Girona. Zie ook www.kshanti.nl.

Praktische informatie

Het programma start zaterdag 13 juni vroeg en eindigt zaterdagmiddag 20 juni laat.

De kosten zijn € 350,00 voor verblijf, maaltijden en begeleiding. Het maximaal aantal deelnemers is 12.

Opgave/informatie over locatie,verblijf en eten bij Corrie Koppedraijer, 0034 972 192022 (tussen 19.00 en 20.00) in Spanje; woeled@yahoo.es en opgave/informatie over begeleiding bij Lisette van Ardenne, 06-51063206, Arnhem;

info@akkeraandachttraining.nl

