

**Wandel & stilte retraite “Eenvoud” -
19, 20 & 21 november 2021**



Eenvoud, rust, ruimte, verstillig en van daaruit in beweging komen.
Drie dagen helemaal voor jou.

Loskomen, thuiskomen. Vertrouwen op de levenstroom, die al in jou aanwezig is.
Ingebed in het ritme van een klooster in Egmond.

Contact maken met jouw intuïtie en voelen wat echt belangrijk is voor jou. Eenvoud zit in onze natuur, en daar contact mee maken geeft zowel een helder gevoel als een rijk gevoel. Met alle prikkels van tegenwoordig is dat niet altijd eenvoudig 😊 zelf op te zoeken.

Ik heb al vele pelgrimstochten gemaakt: Santiago, Porto, Walk of Wisdom, Pieterpad, huttentocht de Palaronda, elke keer was ik verwonderd hoe ik precies dat leerde wat er nodig was. 1 van die ervaringen is dat dingen MIJ los lieten, in plaats van dat ik hard aan het werk moest, dat is levensveranderend voor mij geweest. Vandaar dat ik mijn liefde voor wandel en stilte retraites graag doorgeef. Ondersteund door mijn collega & partner Chris Tanis.

In de praktijk zie, hoor, ik vaak dat mensen:

- wijsheid buiten zichzelf zoeken
- oplossingen proberen te vinden in hun hoofd
- veel in de controle, weerstand, angst zitten in plaats van de flow, overgave, de stroom van het leven durven te volgen.
- het niet makkelijk vinden om te mediteren of de stilte in zichzelf op te zoeken

De prijs daarvan is groot:

- Je komt steeds meer in je hoofd, en minder in je hart en lichaam
- Je zoekt antwoorden, wijsheden bij anderen en in je hoofd in plaats van in jezelf en je intuïtie
- Je relatie(s) hebben misschien niet de kwaliteit die mogelijk is. Als 2 'hoofden' zich met elkaar verbinden, komt er meestal verwarring en onbegrip. Het is nodig om met ons gevoel en hart verbonden te zijn om echt, bevredigende relaties te hebben
- Je ervaart weinig rust, ontspanning en tevredenheid

GELUKKIG KAN HET ANDERS!

Tijdens deze wandel retraite ga je ervaren hoe het is om een tijdje met jezelf en je rugzakje van A naar B te lopen, in verbinding met de natuur, jezelf en een groep gelijkgestemden. Niets hoeft, alles mag.

"Joan, elke keer als jij een meditatie met mij doet, word ik rustig. Ik krijg weer contact met mezelf, je hebt ook een hele fijne rustige stem en uitstraling, en dat helpt mee" - Jolien

"Stilzitten vind ik moeilijk, ik heb altijd het idee dat ik iets moet doen, of iets moet zijn. Jouw stille dag heeft me erg geholpen om meer tijd voor mezelf te nemen, en het kalmerende ritme van mediteren op te pakken. Volgende keer ben ik er zeker weer bij!" - Suzanne

WAT BIEDT DE 3-daagse Retraite op 19, 20 & 21 november 2021?

- 3 dagen wandelen we vanuit een rustig klooster in Egmond, gemiddeld 10 tot 15 km per dag. Afgewisseld met meditatie, lichaamswerk en expressie/creativiteit. De rust en eenvoud van het kloosterleven werkt hierin ondersteunend.
- Deze retraite is helemaal voor jou: een cadeau om weer in contact te komen met jezelf. Niets moet, alles mag.
- Door de beweging en afstand van thuis, krijg je vaak invallen, inzichten, die je minder snel thuis of op de bank bij de therapeut krijgt.
- Door de verstillings, vertraging, krijg je contact met een rust in jezelf, je intuïtie.
- Het mooie is, dat iedereen iets anders ervaart, en dat jij precies ervaart wat de bedoeling is. Doe je mee?

Praktisch:

Start: Vrijdag 19 november 10.00 start

Einde: Zondag 21 november 17.00 einde

Begeleiders: Ik (Joan Bieger) & Chris Tanis (gestalt- en systemisch therapeut)

Locatie: Sint Liobna Klooster te Egmond Binnen

Investering: 550,- voor een 1 persoons kamer

Iedereen heeft een 1-persoonkamer, ook fijn in verband met corona. Sanitair is gedeeld op de gang.

Vroegboekorting t/m 30 september: 497,-

Prijzen zijn inclusief overnachtingen, koffie/thee, 2 maaltijden

Exclusief: lunch die we onderweg nuttigen en overige drankjes

Beddengoed en handdoeken kan je zelf meenemen of huren voor 10,- euro

