



Lieve mensen,

We zijn zeer verheugd jullie onze eerste retraitsdag in Dendermonde te kunnen aankondigen. Een volledige dag als cadeau voor jezelf, waarin je de tijd kan nemen om je beoefening te verdiepen.

Warm aanbevolen.

We mogen hiervoor beroep doen op een ervaren boeddhistische lerares, **Riët Aarsse**, om ons te begeleiden.

We beoefenen vipassana (inzichtsmeditatie) en onderzoeken hoe geduld een gids kan zijn op ons pad.

De dag wordt rustig opgebouwd en vormt een afwisseling tussen zitten en bewegen.



Zaterdag 22 april ben je welkom vanaf 9u30 voor koffie en thee, een babbel, om 10u gaan we van start.

Locatie: Zonnebloem, Breestraat 109 - Dendermonde - ingang via het binnenplein aan de achterkant van het gebouw.

Dit is het schema van hoe de dag er zal uit zien, wijzigingen kunnen altijd gebeuren de dag zelf.

9u30	informeel welkom, koffie, thee
10u- 10u15	welkom, praktische info
10u15	verder kennismaken
10.30 uur	meditatie en bewegen
11u - 11u30	zitmeditatie
11u30-12u	loopmeditatie
12.00-12.30	zitmeditatie en delen ervaring/stellen van vragen
12.30-13.30	lunch - rust
13.30-14.00	zitmeditatie/bewegen
14.00-14.30	loopmeditatie
14.30-15.00	zitmeditatie
15.00-15.15	theepauze
15.15-15.55	Dhammatalk en uitwisseling
15.55	afsluiten met metta

Je kan je inschrijven via herlinde@rietkracht.be

Vrije bijdrage voor de organisatie door Rietkracht, cash ter plaatse of via ons rekeningnummer BE 19 7512 1072 0012

Vrije bijdrage voor de begeleiding door Riët, uitleg volgt ter plaatse de dag zelf.