



Dominicanen klooster Huissen

bezinning

bezieling

beweging

- [Inloggen](#)
- [Registreren](#)
- [Home](#)
- [Contact](#)
- [A A](#)

-  [Kloosterblog](#)



- [het klooster](#)
- [klooster gasten](#)
- [speciale groepen](#)
- [werken met zin en ziel](#)
- [programma's](#)
- [ruimte huren](#)
- [jongeren en studenten](#)
- [tijdschrift en uitgaven](#)

- [Home](#)
- [Contact](#)
- [het klooster](#)
- [klooster gasten](#)
- [speciale groepen](#)

MENU

- [werken met zin en ziel](#)
- [programma's](#)
- [ruimte huren](#)
- [jongeren en studenten](#)
- [tijdschrift en uitgaven](#)
- [alle programma's](#)
- [retraites](#)
- [workshops](#)
- [muziek](#)
- [studie](#)
- [creativiteit](#)
- [werk](#)

Retraite: Stille bevrijdt!

[Aanmelden](#)

In deze dagen ga je ervaren dat er onder je onrust een bron van stilte en vrijheid is. Gewoon in jou!

Vier dagen in stilte zijn, iets voor jou?

"Dat wil ik al zo lang maar het komt er niet van"

"Het lijkt me heerlijk om een paar dagen niets te hoeven en tijd te hebben om te ontdekken wat voor mij echt belangrijk is"

"Ik vind het hartstikke spannend en tegelijk voel ik dat het me goed zal doen"

"Ik verlang ernaar helder te worden over wat ik nu echt wil".

Herken je dit?

Dan is de retraite "Stille bevrijdt" misschien iets voor jou. Deze dagen zijn als een vakantie voor je ziel. Je maakt geen uitstapjes naar buiten maar je gaat op een reis naar binnen. Je neemt de tijd om stil te staan bij wat er knelt, wat je energie kost, waar je diep naar verlangt of een belangrijke keus die je wilt maken. Even geen partner, ouder, collega of ondernemer zijn. Je trekt je terug om te luisteren naar wat er echt toe doet voor jou op dit moment.

In deze dagen ga je ervaren dat er onder je onrust een bron van stilte en vrijheid is. Gewoon in jou! Een bron van wijsheid, jouw wijsheid. Alle antwoorden zitten al in je. De stilte helpt je deze wijsheid te herinneren en erop te vertrouwen! Om vervolgens in deze vrijheid weer naar huis te gaan.

Het Dominicanenklooster is geen stilteklooster. Je oefent deze dagen om in je eigen stilte te blijven, te midden van de dagelijkse geluiden. Om de stilte behapbaar te maken is er een dagindeling als houvast. Je bent uitgenodigd voor elk onderdeel en tegelijk heb je de vrijheid om in het moment te kiezen wat wel en niet voor je past.

Ervaring met meditatie, yoga of schilderen is niet nodig.

Dagindeling

Aankomst dag

19.00 Welkom, inleiding en voorstellen. Aansluitend gaan we de stilte in
20.15 – 21.00 Meditatie

Overige dagen

7.00 – 7.45 Kort beweegmoment en Meditatie



8.00 Laudan (kloosterviering)
 8.30 Ontbijt
 9.45 – 10.30 Geleide meditatie
 11.00 – 12.00 Yoga o.l.v. yogadocente
 12.10 Korte viering (op werkdagen)
 12.30 Warme maaltijd
 14.00 – 15.00 Wandeling (tweede dag)
 13.30 – 16.30 Vrije tijd (derde dag)
 14.00 – 16.00 Intuïtief schilderen o.l.v. kunstenaar (vierde dag)
 16.30 – 17.15 Meditatie
 17.30 Avondbrood
 18.30 Vespers (Kloosterviering)
 19.30 – 20.15 Kort beweegmoment en Meditatie

Vertrek dag

7.00 Kort beweegmoment en Meditatie
 8.00 Laudan (Kloosterviering)
 8.30 Ontbijt
 10.00 – 11.30 Meditatie en afsluitend ritueel waarin we de stilte verbreken
 11.30 – 12.30 Samen zijn, delen en afscheid
 12.30 Afsluitende lunch

Erna Bakker begeleidt je, in stilte en met een enkel woord. De meditatie's zijn gedeeltelijk geleide meditatie's en je hebt de mogelijkheid om één of meerdere korte gesprekken met haar te hebben. Ze is er als het nodig is en daagt je uit je vrij te voelen in je eigen stilte.

Wanneer je vragen hebt of wilt weten of deze retraite bij je past kun je Erna mailen info@leefjevrij.nu of bellen (0318 – 643268).

Reacties deelnemers:

“Deze dagen hebben mijn leven veranderd! Ik voel voor het eerst weer de rust in mij, waar ik zo lang op zoek naar was en nog een klein beetje meer! Ik kan nu ook eindelijk de verbinding met andere mensen veel beter voelen en maken, omdat ik met mijzelf verbonden ben! Ik ben gewoon echt vanuit de diepte van mijn hart blij!!!”

“Dank voor de fijne dagen en je prettige begeleiding. De rust en ‘vanzelfsprekendheid’ waarmee jij de stilte uitdroeg vond ik heel fijn. “Het is niet gek wat wij hier doen”. Ik hoefde maar naar jou te kijken om daarin bevestigd te worden, en dat was me zeer tot steun.”

“Ik merk dat ik nog steeds heel goed bij mezelf kan blijven zolang ik maar in de ochtend en de avond even 20 minuten ga zitten. En dat lukt redelijk goed. Het gevolg is dat ik veel meer gefocust ben en veel sneller de zaken kan doen die ik wil doen. En dat geeft weer tijd voor rust en stilte. Een opwaartse spiraal als het ware.”

“Ik ben weinig aan het piekeren en ik zie het wel ... nu is goed. Ik vind dat het goed gaat en het heeft mij zoveel rust en helderheid gegeven! Meer dan al die hulpverleners bij elkaar! Ik kan heel goed op mezelf vertrouwen! ”

“Wat de stilte met mij heeft gedaan ben ik nu nog steeds aan het ervaren en waarderen. Meer geduld met mezelf, mijn lieve vrouw en kinderen, eigenlijk iedereen om mij heen. Aandacht voor de “dagelijkse” dingen die zo ineens een heel andere betekenis krijgen. Stilte is een geschenk, een geschenk dat je zoveel energie schenkt waardoor je intenser gaat leven. Dank dat je op mijn stilte pad kwam.”




“Zo hoog de berg was om eraan deel te nemen, zo vrij voel ik me nu om dit wellicht in de toekomst nogmaals bij je te doen.”

[Meer informatie](#)
[Aanmelden](#) [Terug](#)

Data

- Zondag 28 oktober 19.00 uur t/m donderdag 1 november 2018 13.30 uur
Code: 18056
- Zondag 9 december 19.00 uur t/m donderdag 13 december 2018 13.30 uur
Code: 18058

Kosten

- € 399,-  Tarief A
- € 489,-  Tarief B
- € 539,-  Tarief C
- [Algemene voorwaarden](#)

Begeleiding



- **Erna Bakker** begeleidt je bij het terugvinden van vrijheid in jezelf én in je relaties. Zij doet dit vanuit haar jarenlange ervaring als therapeute, relatiecoach en ervaringsdeskundige.
www.leefjevrij.nu

Ontvang onze nieuwsbrief



Blijf op de hoogte en meld u aan voor de L-nieuwsbrief

[Aanmelden](#)

Lees hier de Kloosterkrant



Het Klooster in beeld

[Programma's](#) > [retraites](#) > [Programma](#) >

[het klooster](#)
[kloosterritme](#)
[dominicanen](#)
[geschiedenis](#)

[programma's](#)
[retraites](#)
[workshops](#)
[muziek](#)
[studie](#)
[creativiteit](#)
[werk](#)

kloostergasten

individueel verblijf
groepsverblijf

ruimte huren

zalen
arrangementen en prijzen
eten en drinken

speciale groepen

werken met zin en ziel

persoonlijke ontwikkeling
leiderschap
visie en inspiratie voor bedrijven en instellingen

tijdschrift en uitgaven

Geloven Onderweg
uitgaven

actueel

contact

Contactgegevens

St. Dominicanenklooster Huissen
Stadsdam 1, 6851 AH Huissen
026 326 44 22

info@kloosterhuissen.nl
www.kloosterhuissen.nl

Routebeschrijving

Algemene voorwaarden