



Joyce Lakwijk
coaching & communicatie

Thuiskomen in de stilte

Retraite 29 okt – 1 nov 2021 in Dominicanenklooster Huissen



Terwijl het leven met al haar drukte doorgaat, vergeten we soms ons eigen innerlijke leven. Deze dagen helpen jou herinneren aan je pure zelf. We richten onze aandacht naar binnen en je ervaart de positieve invloed van stilte op jouw welzijn.

Innerlijke signalen

Vaak zijn ze er wel, de innerlijke signalen die jou iets te zeggen hebben, maar het 'teveel' en de 'to do lijstjes' overheersen. Misschien neemt je zin af of loop je op je tenen? Deze retraite geeft je allereerst de gelegenheid om te ontprikkelen en te ontspannen. Drukke en afleiding maken plaats voor rust en eenvoud. Als het aantal prikkels van buitenaf vermindert, krijgt je innerlijke wereld de gelegenheid zich aan je te tonen. Wat er dan ontstaat, heb je vooraf niet kunnen bedenken. Je ervaart een thuiskomen bij jezelf, puur en zuiver. Kom ervaren wat er gebeurt als jij stil wordt en je hart en ziel laat spreken.

De retraite is er voor jou als je:

- Behoeftte hebt aan een pas op de plaats
- Benieuwd bent naar wat stilte voor jouw welzijn kan betekenen
- Verlangt naar contact met wie je in wezen bent, authentiek en puur
- Even niet zelf aan het stuur wilt staan, maar gastvrij verzorgd (heerlijke maaltijden!) en begeleid wilt worden
- Verdieping zoekt in leven en werk

Inhoud retraite

De retraite bestaat uit twee onderdelen:

1. Aarden en tot rust komen: ontprikkelen, ruimte maken in lijf en geest;
2. Opengaan en luisteren naar wat zich van binnenuit wil ontfouwen.

We werken dagelijks met **mindful lichaamswerk**. De oefeningen komen uit Mindfulness, Hatha en Yin yoga, dansexpressie, embodiment stretching. Met behulp van **(adem)meditaties en natuurbeleving** verdiepen we met elkaar de stilte, de bron van het leven. Indien het weer dat toestaat, doen we dat in de middag ook buiten.

Je krijgt **expressievormen**, als schrijven of tekenen, aangereikt om dat wat je opmerkt en voelt weer te geven. Hierbij gaat het niet over of je mooi of niet mooi werkt. Wel gaat het over het verdiepen van en vertrouwen op de zuivere stroom van binnenuit.

Uitwisseling vindt eenmaal daags plaats.

Opbrengst

- Er is ruimte in je hoofd ontstaan, je piekert of denkt minder, het voelt lichter; Je leeft meer in het moment Nu;
- Je hebt toegang tot je innerlijk weten;
- Je hebt (weer) contact met wie je ten diepste bent. Dat geeft vertrouwen en een innerlijke focus.



Joyce Lakwijk
coaching & communicatie

Stille bedding

In deze retraite nemen we buiten de groepsbijeenkomsten de stilte in acht. Dit betekent dat we in stilte samen eten en geen sociale communicatie onderhouden. Uit ervaring blijkt dat dit helpt om je aandacht te concentreren en te verdiepen. Als we geen sociale interactie hebben en even los van aanpassing mogen zijn, wordt je geest rustiger en kun je beter luisteren in het binnenste van jezelf. Je leiding komt dan van binnenuit. Puur en helder.

Inspiratie opdoen

Gedurende de retraite liggen er in de zaal inspirerende boeken en artikelen. Ook zijn er creatieve materialen aanwezig waar je tussentijds gebruik van mag maken.

Kloostersfeer

De sfeervolle en op verdieping gerichte ambience van klooster Huissen geeft een extra dimensie aan deze retraite. Net als de aandachtsvolle verzorging (heerlijke maaltijden!) en, doordeweeks, de regelmaat van het koorgebed van de Dominicaanse kloostergemeenschap.

Programma: zie bijlage

Joyce Lakwijk begeleidt mensen in stilte retraites en coaching met lichaamsbewustzijnsoefeningen, meditatie, stilte en expressie. Ze laat je je Essentie ervaren en helpt je om die concreet vorm te geven in dagelijks leven en werk. Ze gelooft dat gehoor geven aan de eigen unieke inspiratie verdiepend en vervullend werkt en zo betekenis heeft voor de ander en de maatschappij. Verder begeleidt ze intervisiegroepen van predikanten en geestelijk verzorgers met Lectio Divina en heeft ze een coachpraktijk voor mens en onderneming. www.joycelakwijk.nl
Voor meer informatie: info@joycelakwijk.nl

Ze is o.a. bij het ITIP geschoold en werkzaam als coach, intervisie- en retraitebegeleider. Van een Benedictijnse abt heeft ze tien jaar onderricht gekregen in het geestelijke begeleiden van groepen. Deze spiritualiteit van contemplatie, stilte en innerlijke dialoog waar ze zich mee verwant voelt, geeft ze graag door.

Deelnemers over wat de retraite hun heeft opgeleverd:

- “Ik ben weer in contact gekomen met mezelf, mijn lijf en mijn gevoel”
- “Ontzettend veel; voor mij is er een wonder gebeurd”
- “Innerlijke rust”
- “Verstilling in mezelf”
- “Ik kan weer bij het kind in mezelf; voel me vrijer, luchtiger”

Sterke kanten van het programma volgens de deelnemers:

- “De afwisseling van werkvormen met veel ruimte en tijd voor stilte”
- “Mooi programma, erg goede opbouw, alles tot in de details georganiseerd”
- “Iedereen wordt in zijn waarde te laten”
- “Joyce is een aangenaam mens; ze is er als je haar nodig hebt”
- “De inzet en liefde is voelbaar van Joyce”



Joyce Lakwijk
coaching & communicatie

Bijlage: Programma

Het programmaoverzicht geeft je een indruk van het verloop van de retraite. Wijzigingen voorbehouden.

Vrijdag

- | | |
|-------------------|---|
| 14.00 - 17.00 uur | Kennismaken, uitleg retraite & stilte, mindful lichaamswerk |
| 19.30 – 21.00 uur | Introductie Meditatie |

Zaterdag

- | | |
|-------------------|---|
| 10.00 – 12.30 uur | Mindful lichaamswerk |
| 14.00 – 16.00 uur | Natuurbelevingsoefening. Buiten indien mogelijk |
| 19.30 – 21.00 uur | Meditatie en uitwisseling |

Zondag

- | | |
|-------------------|---|
| 11.30 – 13.00 uur | Mindful lichaamswerk en visualisatie |
| 14.30 – 17.00 uur | Natuurbelevingsoefening. Buiten indien mogelijk |
| 19.30 – 21.00 uur | Meditatie en uitwisseling |

Maandag

- | | |
|-------------------|--|
| 10.00 – 12.30 uur | Mindful lichaamswerk, Oogsten, Afronding |
|-------------------|--|
- Na de warme lunch is de retraite afgerond.



06-12219897 • info@joycelakwijk.nl • www.joycelakwijk.nl • De Hof 4 • 7218 LB Almen
Bank NL93 TRIO 0198482965 • BTW NL8144.80.950 • KvK 08101050

helder voelen | krachtig zijn | duidelijk zeggen