

Retraiteweekend Je innerlijke advent

Door donkerte en drukte verlang je naar het lichte en hoopvolle. In deze adventsretraite kan je allereerst uitrusten en op adem komen. We keren ons naar binnen naar het eigen innerlijke licht. Zo ontstaat er weer ruimte in je hart voor vertrouwen en liefde.



*Gelukkig dat
het licht bestaat
en dat het met
me doet en praat
en dat ik weet
dat ik er vandaan
kom, van licht
of hoe dat heet
Hans Andreus*

In de laatste periode van het jaar neemt het licht buiten steeds meer af. Een natuurlijke reactie hierop zou het houden van een winterslaap zijn. Het tegenovergestelde is echter waar. Als je niet oplet, laat je je meeslepen door de rush van bezigheid en beland je uitgeput bij de feestdagen. Deze korte retraite wil als een herberg zijn waar je mag uitrusten, bezinnen, opladen en de kracht van het innerlijk licht weer mag toelaten. Dat geeft ontspanning en focus op wat er werkelijk toe doet in het dagelijks leven.

Licht is sterker

De advent, in de christelijke traditie de aanlooperperiode tot Kerst, kan je helpen balans te houden tussen donkerte en drukte enerzijds en licht en innerlijke rust anderzijds. De advent herinnert ons aan het toeleven naar de geboorte van Jezus. Zij staat symbool voor het vertrouwen dat het licht sterker is dan het donker. De verwachtingsvolle en ingekeerde houding van Maria kan helpen als voorbeeld voor onze eigen intenties in leven en werk. Zij is een voorbeeld in het omgaan met 'niet-weten'.

Inhoud

In deze retraite openen we ons hart voor het donkere, lichte en stille in ons. Door middel van eenvoudige mindfulness-bewegingsoefeningen en een hartmeditatie keer je diep naar binnen en maak je verbinding met rust en vrede. Vanuit deze basis helpen een visualisatie en laagdrempelige creatieve oefeningen om

je gevoelens en gedachten toe te laten en je ervan te onthechten. Dat geeft een gevoel van ruimte. Met behulp van een lichtmeditatie verdiepen we daarna het leven in ons hart zodat je momenten van liefde en geluk (weer) vol kunt ontvangen.

In het programma is een balans gezocht tussen groepsbijeenkomsten en voldoende individuele tijd. Ook is er rekening gehouden met het bijwonen van de gebedsvieringen van het klooster (facultatief).

Verstilde sfeer

Eenmaal daags, in de avond, is er een kort moment waarop je je ervaringen kunt delen. Verder zullen we met elkaar een stille bedding creëren door buiten de groepsbijeenkomsten geen sociale communicatie te onderhouden. We nuttigen de maaltijden in een stille sfeer (geïnspireerd op het contemplatieve kloosterleven). De ervaring leert dat dit bijdraagt aan het precies beluisteren van je eigen innerlijke stem.

Voor jou?

- Heb je behoefte aan innerlijke verstilling en ruimte als tegenhanger van de decemberdrukke?
- Ben je benieuwd naar hoe de kracht van de advent van hulp kan zijn in je leven en werk?
- Verlang je ernaar dat je je hart (weer) kunt openen voor momenten van licht en liefde?
- Wil je bijdragen aan je geluk op een verdiepende en ervaringsgerichte wijze?

Dan biedt dit retraiteweekend een invulling waardoor je verder komt.

Ervaring met de werkvormen zoals meditatie, is niet nodig, wel een open en benieuwde houding naar bezinning en verdieping van jezelf.

Voor dit programma is accreditatie via SKGV aangevraagd.

Programma (wijzigingen voorbehouden)

Vrijdag

- middag: welkom, kennismaken, aankomen
- avond: ademmeditatie, de weg naar binnen gaan, innerlijk ruimte maken

Zaterdag

- ochtend: bewegings-mindfulness met expressie in tekst, kleur of vorm
- middag: aandachtsmeditatie met beeld (afh van het weer: binnen of buiten in de natuur) geïnspireerd op de eeuwenoude meditatievorm visio-divina
- avond: hartmeditatie (rusten in het licht van je diepe hart)

Zondag

- ochtend: visualisatie met expressie in tekst, kleur of vorm
- aandachtsmeditatie met beeld (verdieping, zie zaterdag)
- avond: lichtmeditatie (je innerlijke licht in verbinding brengen met jouw leven/werk)

Maandag

- ochtend: bewegings-mindfulness, stille meditatie, oogsten en afronden
- Na de lunch is de retraite afgerond.

Reviews van deelnemers

- *De dagen hebben me weer naar mezelf gebracht. Fijne begeleiding met afwisselende werkvormen: lichaamswerk, creativiteit, bezinning en lekker bladeren in mooie boeken.*
- *Niet te veel uitleg, maar voel maar wat het met je doet. Ik ben losgekomen van mijn gedachten, heerlijk...*
- *De combinatie stilte, meditatie en expressie is erg prettig en gaf mij ruimte in zijn (bij mezelf).*
- *Bedankt voor je openheid en het volgen van je hart en gevoel, Joyce.*

Programma's in Dominicanenklooster Huissen in tijden van Corona

We hebben extra maatregelen genomen en een protocol opgesteld om te zorgen dat uw verblijf veilig en verantwoord is voor u én ook voor de bewoners en voor onze medewerkers. Alleen samen met u kunnen we zorgen dat hygiëne en de afstand van 1,5 meter gewaarborgd blijft.

Lees de laatste update van ons coronaprotocol op onze [homepage](#). We verzoeken u het protocol vóór uw vertrek naar Huissen door te nemen.

[Aanmelden](#) [Terug](#)

Datum

- Vrijdag 10 december 14.00 uur t/m maandag 13 december 2021 13.30 uur
Code: 21030

Kosten

- € 359,-[?] Tarief A
- € 439,-[?] Tarief B
- € 489,-[?] Tarief C
- Ivm corona maatregelen zijn alle overnachtingen inclusief verblijf op een 1pk. U kunt ook kiezen voor overnachting thuis tegen een korting van €40,- per nacht. Geeft u dat dan aan in het opmerkingen veld. Na aanmelding wordt het door ons verrekend.
- [Algemene voorwaarden](#)

Begeleiding



- **Joyce Lakwijk** begeleidt mensen in retraites, supervisie en coaching. Ze laat je je essentie ervaren en helpt om die concreet en afgestemd vorm te geven in leven en werk. Ze gelooft dat gehoor geven aan de eigen unieke inspiratie, vervullend werkt en bijdraagt aan het goede in de wereld. Ze werkt met mindful lichaamswerk, meditatie, expressie en communicatie in veel uitdagende werkvormen. Daarnaast begeleidt ze intervisiegroepen van geestelijk verzorgers en predikanten/pastores met Lectio Divina. Mensen voelen zich snel bij haar op hun gemak en voelen ruimte zich te ontwikkelen. Zie ook: www.joycelakwijk.nl