



Stichting Khanti organiseert:

**MEDITATIE MET
MILDHEID & MINDFULNESS**

Zaterdag 10 - zondag 11 november 2018

o.l.v. Frits Koster in het Shambhala Meditatiecentrum Oegstgeest

Mindfulness betekent opmerkzaamheid. Het verwijst naar een meditatietechniek die stamt uit het boeddhisme, zoals dat met name in Zuidoost Azië wordt beoefend. Bij deze meditatietechniek, die ook wel *vipassanā*- of inzichtmeditatie wordt genoemd, leren we accepterend en objectief te observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. Door deze open aandacht kunnen allerlei verwerking- en bewustwordingsprocessen plaatsvinden en kunnen we innerlijke ruimte ervaren. In dit weekend zal extra aandacht besteed worden aan mildheid, naar onszelf toe en naar anderen.

Mildheid is een begrip waarin vriendelijkheid (*mettā*) en compassie (*karuna*) samenkomen. Vriendelijkheid richt zich op het 'goede' in de mens. Zij maakt het hart ontvankelijk en is onbegrensd, zonder uitzondering alle wezens omvattend, waar ze zich ook mogen bevinden. Men spreekt over compassie (*karunā*) wanneer vriendelijkheid zich verbindt met pijn, stress en lijden, bij onszelf en bij anderen. Vriendelijkheid en compassie verzachten en openen het hart; hierdoor kunnen we vrede sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

Tijdens het weekend worden verschillende meditatieoefeningen gedaan, zoals zit-, loop- en ligmeditatie. Er wordt ook enkele keren gebruik gemaakt van interpersoonlijke mindfulnessbeoefening, waarbij in tweetallen specifieke thema's onderzocht kunnen worden middels meditatieve communicatie. Na afloop wordt er altijd gezamenlijk nagepraat over de meditatie-ervaringen. Het weekend is geschikt voor beginners en voor meer ervaren mediterenden en draagt bij aan een grotere innerlijke vrede en bevrijdend inzicht.

Begeleiding: Frits Koster mediteert sinds 1979 en heeft zes jaar als boeddhistische monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. In 1994 is Frits uitgetreden. Hij begeleidt meditatieactiviteiten en is auteur van diverse boeken (uitg. Asoka en Boom). Frits werkt als mindfulnesstrainer in de GGZ en is verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Nederland en andere Europese landen. Voor meer info zie www.fritskoster.nl.

Data:	Zaterdag 10 – zondag 11 november 2018
Locatie:	Shambhala meditatiecentrum, Geverstraat 48, 2342 AB Oegstgeest.
Tijden:	Zat: 11.00 (entree v.a. 10.30 u) - 13.30 u / 14.30 - 17.30 u / 19.00 - 21.00 u. Zon: 09.30 - 12.45 u / 14.00 - 16.00 u.
Info en opgave:	Gertrude Krayenbosch, tel. 06-42580607. E-mail mettameditatie@gmail.com . Zie www.mettameditatie.nl voor meer info.
Kosten:	<ul style="list-style-type: none">• Voor particulieren wordt € 125/145 (naar draagkracht) gerekend.• Bovenstaande kosten zijn voor het gehele weekend, inclusief koffie en thee.• Graag zelf lunchpakketjes meenemen en een meditatiekussen of -bankje.• Bij onvolledige deelname wordt € 32,50/37,50 (naar draagkracht) per dagdeel gerekend.• Voor zelfstandigen en mindfulnesstrainers wordt € 180 (of € 45 per dagdeel) gerekend, er wordt dan na ontvangst van de betaling een betalingsbewijs gestuurd naar het opgegeven adres.• Deelnemers voor het hele weekend hebben voorrang.• Als je mee wilt eten (vegetarisch) op de zaterdagavond dan kost dit € 9,50 extra; de soep op zondag is inbegrepen in de prijs.
Deelname:	Klik hier om je online in te schrijven. Je kunt je ook aanmelden door onderstaand formulier ingevuld op te sturen. In beide gevallen is de aanmelding pas officieel als het deelnamebedrag gestort is op IBAN rekeningnr. NL40 INGB 0005 6967 89 van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'nov-2018'. Als het aanmeldingsformulier en het deelnamebedrag ontvangen zijn wordt een bevestigingsmail gestuurd. Als het weekend volgeboekt is volgt er ook een bericht en wordt het deelnamebedrag teruggestort.

Stichting Khanti organiseert:

**MEDITATIE MET
MILDHEID & MINDFULNESS**

Aanmeldingsformulier

Ik wil meedoen met weekend: zaterdag 10 - zondag 11 november 2018.

Ik wil . . . dagdelen meedoen, namelijk:

- Zaterdag: morgen / middag / avond*

- Zondag: morgen / middag*

* *Graag omcirkelen welke dagdelen je mee wilt doen, beginners wordt aangeraden in ieder geval zaterdagmorgen mee te doen.*

Naam:

Adres, postcode en woonplaats:

Telefoon: E-mail:

Ik doe mee als particulier.

Ik doe mee als zelfstandige en/of als mindfulnesstrainer.

Kosten:

- Particulieren: € 125/145 (of . . . dagdelen à € 32,50 /37,50) naar draagkracht = € . . .

- Zelfstandigen en/of mindfulnesstrainers: € 180 (of . . . dagdelen à € 45) = € . . .

- Vegetarische maaltijd op de zaterdagavond à € 9,50 = € . . .

Totaal = € . . .

'Ik heb € . . . overgemaakt op IBAN rekeningnummer NL40 INGB 0005 6967 89 van Stichting Khanti te Leiden, o.v.v. 'nov-2018'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleider en de organisatie niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .. / .. /

Handtekening:

N.B. In geval je medicijnen gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met de meditatiebegeleider.

N.B. Annulering is mogelijk tot minstens 72 uur voor aanvang van het weekend, er worden dan alleen administratiekosten à € 20 in rekening gebracht. Als de annulering plaatsvindt binnen 72 uur voor aanvang van het weekend dan wordt 50% van de kosten in rekening gebracht.

P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en als dit formulier is verzonden naar

**Stichting Khanti (t.a.v. Gertrude Krayenbosch),
Niek Engelschmanstraat 25, 2316 JM Leiden**