

Leven of geleefd worden?

29 - 31 maart 2019

(Vermeld bij betaling: **retraite 2019.04 + je naam**)

€ 168 / € 143

De eeuwenoude meditatietechnieken uit het boeddhisme kunnen je helpen ontspannen te leven, hoeveel druk er vanuit werk, familie of je sociale netwerk ook op je afkomt. Dit weekend zal gebaseerd zijn op verstillende aandacht en meditatie rond vooral Kindfulness, afgeleid van Liefdevolle Vriendelijkheid (Metta).

Boeddhistische ethiek kan een leidraad bieden voor een harmonieus en bloeiend leven te midden van anderen.

We nemen als leidraad een verhaal uit de oude boeddhistische geschriften, hoe de despotische koning Ajatasattu zijn vertrouwde omgeving verliet en naar het woud trok om de Boeddha te ontmoeten. Doen we zelf ook die stap in het woud?

Voor beginners

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36 4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U

www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be - www.mettavihara.eu

Leiding



Parina woont in Den Haag. Ze houdt van het "retraite- leven": de eenvoud, focus, verstillig en samen met anderen mediteren en daarom is ze regelmatig in Metta Vihara te vinden. Leven vanuit de visie van de Boeddha betekent voor haar dat het vanzelfsprekend een plek heeft in haar dagelijkse leven: in haar werk als trainer en coach maar ook als moeder en oma. Haar fascinatie is het volle dagelijkse leven te verbinden met de beoefening van gewaarzijn, vriendelijkheid en wijsheid.



Ujukarin is een duizendpoot. Soms kom je hem tegen als nerd (z'n dagelijks werk), soms als familiemens, soms als wereldreiziger maar bovenal als Ordelid. Naast in Amsterdam en Hengstdijk natuurlijk geeft hij ook regelmatig les voor de Triratna boeddhistische beweging in India en Sri Lanka. Zijn naam heeft iets van doen met oerhollandse kwaliteiten als recht door zee handelen en rechtschapenheid.

Lees ook '[Wat is een retraite?](#)'

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36 4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U

www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be - www.mettavihara.eu

Meld u bij voorkeur aan met het [aanmeldingsformulier](#)

- Vul uw naam en gegevens in.
- Maak in de andere rolmenu's uw keuze.
- Bij opmerkingen kunt u nog extra vragen en/of mededelingen kwijt.

Als u de aanmelding verstuurd heeft, krijgt u de volgende melding te zien:

Dank u voor uw vraag of uw aanmelding. We nemen spoedig contact met u op.

Als dat niet zo is dan is uw aanvraag niet verstuurd.

Nadat u zich aangemeld heeft, ontvangt u binnen een paar dagen ook een bevestigingsbrief. Mocht u die niet ontvangen hebben, mail ons dan even. info@mettavihara.nl

Heeft u problemen met het invullen van het formulier, bel ons op nummer (0031) (0)114-681444.



Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',
dus bijvoorbeeld **'retraite 2019.04 - Walter de Rochebrune**

Metta Vihara biedt voor deelnemers een standaardtarief en een kortingstarief aan. Het kortingstarief is voor mensen met een lage financiële draagkracht. Indien betaling in één bedrag bezwaarlijk is, dan kun je in overleg in twee termijnen betalen. Je kunt je verzoek kenbaar maken door te bellen of te schrijven naar admin@mettavihara.nl

Alle prijzen zijn inclusief overnachting en maaltijden tenzij anders vermeld.

Na aanmelden ontvang je een bevestigingsbrief. We stellen het op prijs als je het volledige retraitebedrag na de bevestiging aan ons overmaakt, doch uiterlijk 2 weken van te voren.

Ongeveer twee weken voor aanvang van een retraite ontvang je een informatiebrief per mail met praktische en inhoudelijke informatie.

Annuleringsvoorwaarden:

Bij intrekking van deelname : langer dan 14 dagen voor het begin van de retraite ontvang je het bedrag retour minus € 30.

Bij intrekking boeking: binnen 14 dagen voor het begin van de retraite ontvang je de helft van het retraitebedrag retour.

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36 4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U