

# Meditatie met ziel, geest en lichaam©

## Waarnemen, verbinden, bewust worden en bevrijden

Het programma krijgt definitief vorm op basis van wensen van de deelnemers, maar kan bestaan uit drie onderdelen:

1. Waarnemen wat er in jezelf in het hier en nu om aandacht vraagt en meditatie behulpzaam te laten zijn om gevoelens te laten zijn zonder ze te onderdrukken of ons er door over te laten nemen
2. Ons met elkaar verbinden en elkaar ondersteunen door het delen van onze ervaringen
3. Counseling en Bodywork om eventuele belemmeringen bewust te worden en ons ervan te bevrijden.

We zullen dan ook veel tijd in stilte en rust doorbrengen. Elke dag volgt eenzelfde patroon met binnen dit kader de nodige afwisseling en speelse variatie.

's Morgens beginnen we voor het ontbijt met een meditatie, soms voorafgegaan door enkele yoga-oefeningen, inclusief bespreking van het thema van de dag. Na het ontbijt doen we meditatieve oefeningen binnen het thema, is er de mogelijkheid om actuele onderwerpen via counseling te verdiepen en kun je persoonlijke vragen aan de orde stellen. Na de lunch gaan we op de meeste dagen naar buiten, wandelen of oefeningen doen, is er tijd voor creatief werk, eigen invulling of een massage of reading. Vervolgens boodschappen indien nodig, koken en diner. 's Avonds voor het slapen (geleide) meditatie.

Vastendagen en stiltedagen maken deel uit van het programma. Er is ruimte voor eigen inbreng in het programma en tenminste een dagdeel wordt in beginsel door de deelnemers gezamenlijk ingevuld.

Ervaringen van deelnemers:

*"Ik heb in februari 2015 aan een meditatieweek deel genomen in Carces, onder leiding van Han Bekkers. De prachtige omgeving, het heerlijke huis met oude olijfbomen en zwembad en de gastvrije en zorgzame begeleiding van Han maakten deze week tot een onvergetelijke ervaring. Een aanrader voor mensen die tot rust willen komen in een mooie en prikkelarme omgeving, energie willen opdoen en hun meditatiepraktijk willen verdiepen." D.*

*"Ik heb me welkom gevoeld en alles was erg goed georganiseerd in een perfecte accommodatie. Han gaf een aansprekend programma met duidelijke en helpende thema's. De stiltedag was een fantastische ervaring: zo'n goeie manier om helemaal bij jezelf te komen!! Het was goed om zelf ruimte te krijgen om iets in het programma te vullen, want iedereen bleek een prachtig eigen stuk te kunnen invullen. Veel dank, was erg inspirerend. Dagelijks aan het mediteren nu, dus zo'n week werkt heel goed voor de discipline en motivatie." B.*