

## Aanmelding

Je kunt je aanmelden via de website, email (secretariaat@stiltij.nl) of telefoon (043 8519555) of stuur onderstaand formuliertje naar:

Stiltij secretariaat  
Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld

Hier kun je ook terecht als er vragen of onduidelijkheden zijn.  
Zorg dat je je bijtijds aanmeldt om teleurstelling te voorkomen.  
Er kunnen maximaal 10 mensen deelnemen.

### **Ik meld me aan voor de retraiteweek februari 2012:**

- Naam:
- Adres:
- Telefoonnummer:
- Datum:
- Handtekening:
- Opmerking / dieet:

*Ik heb er geen bezwaar tegen dat er foto-, audio- en/of video-materiaal gemaakt wordt voor publicitaire doeleinden.*

*Ik ben bekend met de algemene voorwaarden (zie website).*



Via deze weg nodigen we je van harte uit deel te nemen aan de eerste retraiteweek van het nieuwe jaar van 13 t/m 17 februari.

Een retraiteweek is een uitgelezen mogelijkheid om definitief gezag te geven aan innerlijkheid. Verblijvend in je volheid ben je optimale belichaming van de betrouwbaarheid en echtheid van innerlijke kwaliteit.

Om elke deelnemer tijdens de retraite optimaal de ruimte te geven is er een *maximum* aan het aantal deelnemers gesteld. Dit ligt op *10 personen*. Mochten zich meer mensen aanmelden dan geldt wie het eerst komt, het eerst maalt.

We beginnen en eindigen de retraiteweek op maandag om 12:00 uur met een *gezamenlijke lunch*.

Op vrijdag eindigen we om 12:00 uur.

Overnachten doen we in de oefenruimte op de mat. Voel je vrij om aanvullend slaapgerei mee te nemen.

Het oefengedeelte bestaat uit zazen, kinhin (loopmeditatie), recitatie, lichaam/adem/klankwerk, teksten, overleg. Tussentijds is er steeds gelegenheid voor een persoonlijk gesprek.

Daarnaast is er voldoende ruimte voor eigen invulling: lezen, wandelen, samenzijn...

Mocht je een dieet volgen of andere verzoeken/vragen hebben neem dan even contact op met het secretariaat (alle maaltijden zijn vegetarisch).

Na je aanmelding ontvang je direct een bericht of je wel/niet kunt deelnemen en uiterlijk een week voor de retraite een brief met aanvullende informatie en de factuur.

Datum: 13 t/m 17 februari

Tijd: maandag 12:00 uur t/m vrijdag 12:00 uur

Plaats: Stiltij - centrum Moorveld  
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Kosten: € 220,- (incl. overnachtingen en maaltijden)



ROOSTER			
05:00 uur	oefening	15:00 uur	oefening
07:00 uur	eten	17:00 uur	eten
09:00 uur	oefening	19:00 uur	oefening
12:00 uur	koken / eten	21:00 uur	afsluiting
13:30 uur wandelen / werken / rusten			

*Voor het oefenen:* neem je eigen schootdoek mee. Zitkussens en bankjes zijn beschikbaar in Moorveld, maar als je het prettiger vindt kun je je eigen kussen of bankje meenemen.

*Voor het verblijf:* beddengoed, slippers, wandelschoenen, toiletspullen, Grote Kwestie, schrijfgerei, etc.

Samen reizen kan onderling afgestemd worden. Een deelnemerslijst met contactinfo wordt op verzoek toegestuurd zodra de aanmeldingen bekend zijn.