



# 3-daagse Awareness & Silence

'Shift your attention from words to  
silence and you will hear'

~ Sri Nisargadatta Maharaj ~

## In stilte zijn

In stilte zijn. Niet hoeven praten. Aanwezig. Je zintuigen scherp. Opmerkzaam. In contact.  
Met jezelf en je omgeving.

Stilte geeft ruimte. Nodigt uit. Creëert en inspireert.

Anders dan de 'gewone' wereld. Die is druk en veelomvattend. Vol afleiding. Van de dingen  
die je belangrijk vindt. Van de mensen die je na zijn. Van jezelf.

Vaker in stilte zijn houdt je op koers en geeft je meer focus. Je kunt je aandacht richten op  
wat belangrijk en relevant is.

## Kosten

De kosten voor deze drie dagen zijn:

- € 795,-\* voor zakelijke deelnemers
- € 495,-\* voor particuliere deelnemers

\*incl. € 270,- verblijfskosten en excl. 21% BTW.

De prijs is op basis van een gedeelde tweepersoonskamer, een éénpersoonskamer is mogelijk. Daarvoor betaal je een extra bijdrage van € 57,50 excl. 21% BTW.

## Voeding

Pure en eerlijke voeding vormt de basis van de maaltijden. Er wordt vegetarisch gekookt met verse smaakvolle (zoveel mogelijk) biologische producten.

## Locatie

Venweide is een mooie groepsaccommodatie dat grenst aan het bos- en natuurgebied Brugven in Noord-Brabant. Een mooi stukje wandelgebied met een ven, een watermolen in naaldbossen.



## Adres

Brugseheide 12b  
5556 XW Valkenswaard  
040-2018916  
[www.venweide.nl](http://www.venweide.nl)

## Informatie & aanmelden

Daphne Smit  
06 24 98 12 48  
[info@dsac.nl](mailto:info@dsac.nl)  
[www.dsac.nl](http://www.dsac.nl)

Erica Rijnsburger  
06 51 53 30 01  
[info@elenchis.nl](mailto:info@elenchis.nl)  
[www.elenchis.nl](http://www.elenchis.nl)

## Innerlijke Waarnemer

Door stil te worden kun je je Innerlijke Waarnemer ontwikkelen. Je leert om je binnenwereld te verkennen en alle bewegingen in jezelf waar te nemen. Je gedachten, emoties, herinneringen en verlangens. Positief en negatief.

## Innerlijke Criticus

In stilte kun je jezelf vriendelijk 'betrappen' op je Innerlijke Criticus. Deze innerlijke gedachte-stroom die je telkens weer afleidt van het 'hier-en-nu'. Of het contact met jezelf verstrooit. Wanneer je je Innerlijke Criticus leert kennen en met hem / haar leert omgaan, kun je de regie weer in handen nemen. Zo blijf je openstaan voor nieuwe ervaringen en leef naar je eigen kracht en talent.

## Jouw Unieke Stilte

Oefenen met 'in stilte zijn' nodigt je uit om telkens opnieuw de stilte in jezelf op te zoeken, te herkennen en er naar toe te bewegen. Iedere stilte is persoonlijk. Je zoekt in deze retraite uit wat stilte precies voor jou betekent. Hoe dat aanvoelt en wat het effect is.

## Programma

Je bent het grootste deel van de dag in stilte (dus niet 24 uur per dag). Daarnaast:

- maak je kennis met verschillende vormen van mediteren
- beoefen je drie belangrijke kwaliteiten: aanwezigheid, compassie en nieuwsgierig zijn
- nodigen we je uit om door zelfonderzoek 'de waarheid' over jezelf te ontdekken
- leer je het onderscheid te maken tussen wat echt is en wat niet
- ervaar je in dagelijkse begeleide ademsessies (verbonden ademen) de verbinding tussen lichaam en geest
- kom je tot een dieper besef van je unieke kracht en je verbondenheid met anderen
- doe je seva of werkmeditatie: je doet een taakje in dienst van anderen zonder enige persoonlijke verwachting, zonder afhankelijk te zijn van de resultaten. Deze oefening leert je stilte 'vast te houden' en te integreren in je dagelijkse praktijk.

## Voor wie

De retraite is voor iedereen die meer innerlijke rust wil ervaren en een dieper besef van kracht en essentie wil leren kennen.

Je kunt de retraite alleen doen maar ook met iemand anders. Voor levenspartners, zussen en broers of vrienden is samen een retraite doen een bijzondere ervaring.

## Wanneer

Check de website voor actuele data. We starten donderdag om 10 uur en eindigen zaterdag rond 16 uur.

## Door wie

De retraite wordt gegeven door Erica Rijnsburger en Daphne Smit. Beiden, ervaren coaches, bieden drie keer per jaar 3-daagse retraites aan. Met deze retraite geven zij de kracht van Stilte door aan wie dat wil ontdekken.

Daphne: 'Stil wordt het wanneer ik luister met alles dat ik ben voorbij conditionering, opvoeding en idee.' Meer informatie over Daphne: [www.dsac.nl](http://www.dsac.nl)

Erica: 'Ik zoek vaak de stilte op in de woestijn van Egypte. Als vanzelf komen daar alle egobewegingen tot stilstand en ervaar ik een diepe innerlijke rust en verankering in een gevoel van eenheid met het bestaan zelf.' Meer informatie over Erica: [www.elenchis.nl](http://www.elenchis.nl)

Een deelnemer over deze retraite:

*'De retraite heeft me dichter bij mezelf gebracht. Ik ben door de meditatie als vanzelf afgezakt naar mijn diepe onderbuikgevoel. En daar, op die plek, vond ik een kompas. Vanaf de eerste retraite-dag had ik zoveel vragen. Na één dag bleek de stilte het enige antwoord.'*