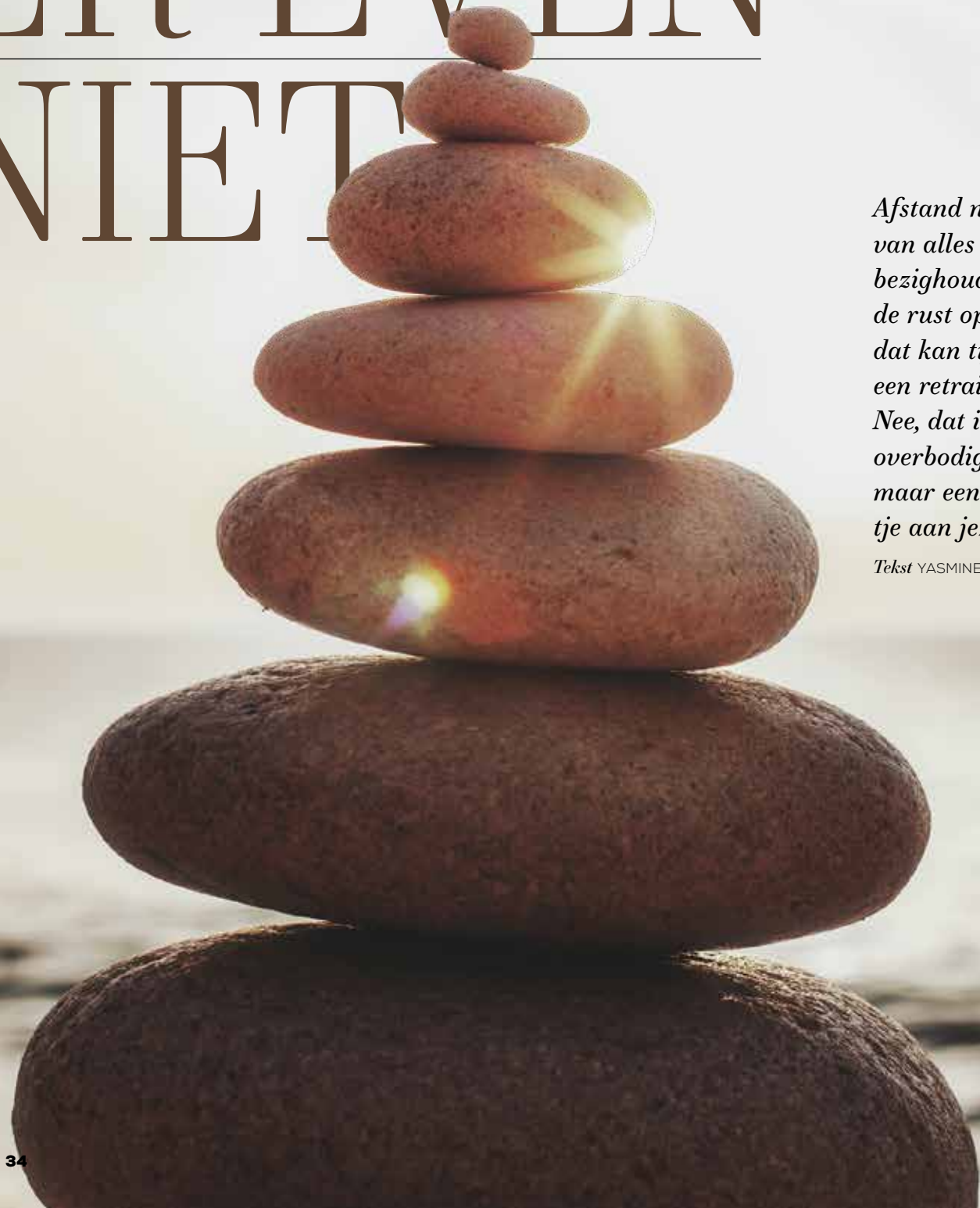


# IK BEN

11x bijzondere  
retraites  
in Nederland

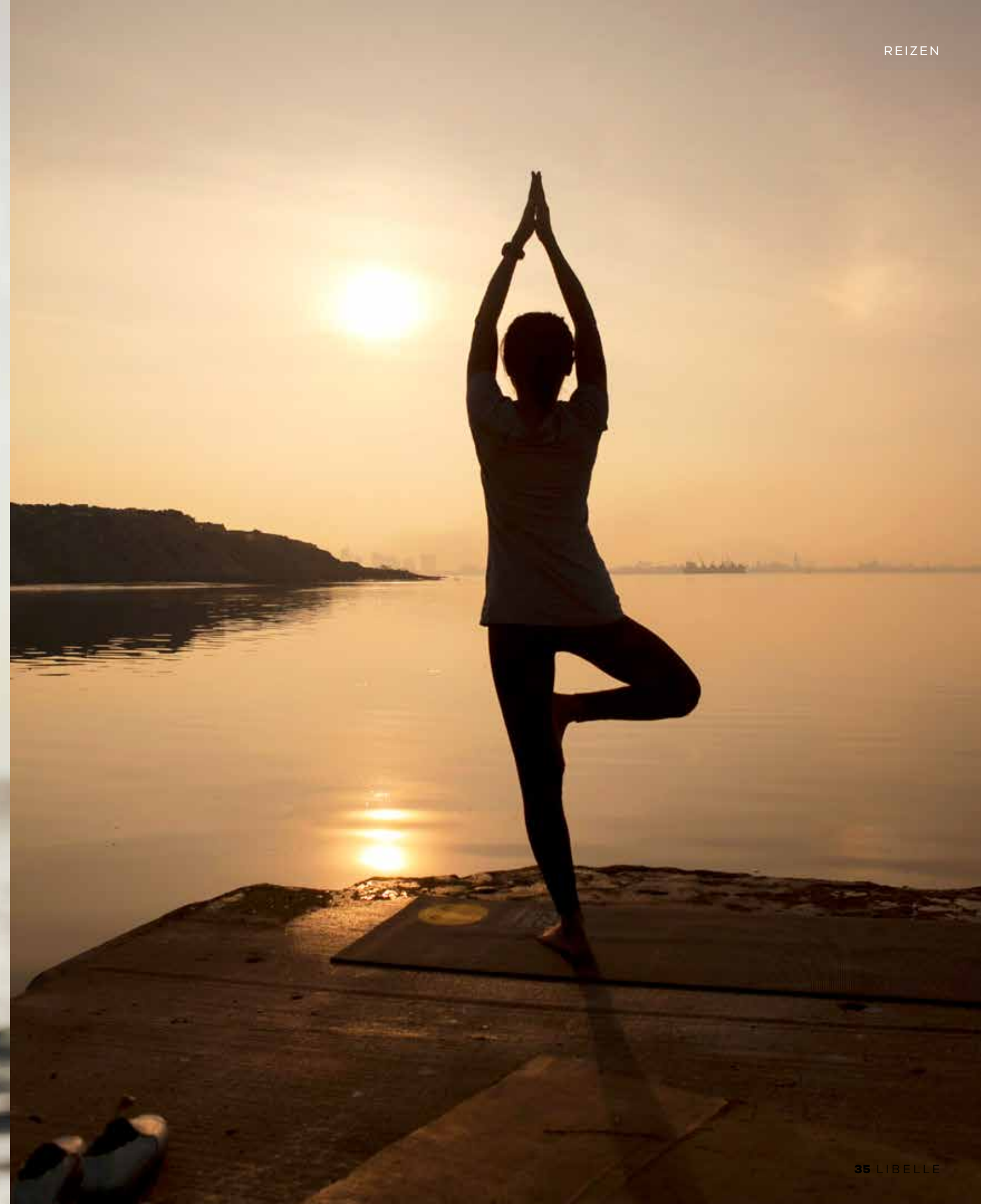
# ER EVEN

# NIET



*Afstand nemen  
van alles wat je  
bezighoudt en  
de rust opzoeken:  
dat kan tijdens  
een retraite.  
Nee, dat is geen  
overbodige luxe,  
maar een cadeau-  
tje aan jezelf.*

*Tekst* YASMINE ESSER



Het woord *retraite*  
betekent letterlijk  
'terugtrekken'

#### Vier dagen stilte

Pas als je niet meer praat, ontdek je hoe vol je hoofd is. Sharon Huisman was ooit sociaal werker, nu organiseert ze stiltedagen en -retraites op de Veluwe. Volgens Sharon helpt stilte om makkelijker in contact te komen met je wensen en word je milder en liever voor jezelf. Ondertussen wandel je over de heide, kun je meedoen met yin yoga en meditatie, tekenen of uit het raam staren. Na afloop ontvang je een mail met tips, inspiratie en een begeleide meditatie, zodat je de stilte in jezelf kunt blijven voeden. [destiltemaker.nl](http://destiltemaker.nl)

#### Schrijven en lezen

Schrijfervaring is niet nodig voor de 5-daagse schrijf-retraite en het maakt ook niet uit waar je aan wilt werken, of het nou een dagboek, een wetenschappelijk artikel of eindelijk die roman is. Auteur en schrijflectuur Geertje Couwenbergh leert je de kneepjes van schrijven vanuit het zenboeddhisme. Na de meditatieve ochtendwandeling en gezamenlijke schrijfsessies is er genoeg tijd om te genieten van de kloostertuin, te lezen of te rusten. Wie extra inspiratie wil, kan 's avonds naar de schrijfsalon, om fragmenten uit werk van favoriete schrijvers te delen. [kloosterhuissen.nl/programmas](http://kloosterhuissen.nl/programmas)

#### Luxe afzondering & detox

Gespannen spieren laten los in de hitte van de sauna of het Turks stoombad. Samen met het zweet stromen zorgen weg. Wat een verademing! Spoel ten slotte alle beslommeringen van je af in het zwembad. Voor een fris lijf en nog meer rust in je hoofd ga je saptasten. Kortom, de 3-daagse Detox, Wellness & Yoga Retreat in een hotel midden in de Veluwe bossen bewijst dat jezelf in de watten leggen prima samengaat met tot stilstand komen.

[lighthouseworks.nl/retreats/detox-weekend](http://lighthouseworks.nl/retreats/detox-weekend)

*Telefoon uit, nu is het tijd om te luieren, te wandelen of te mediteren*

#### Boeddhistische stilteretraite

Op een Drentse boerderij geven zenleraar en boer Wim Heusinkveld en psychotherapeut Ida te Lindert sinds 2008 retraites. Dit doen ze volgens de leer van de inmiddels 94-jarige Thich Nhat Hanh, een Vietnamese monnik, dichter en vredesactivist. Door zit- en loopmeditaties verdwijnt onrust en ervaar je vrede en harmonie. Betalen doe je naar goed boeddhistisch gebruik op basis van dana: je geeft naar draagkracht en naar wat de retraite je heeft gebracht. [demaanhoeve.nl](http://demaanhoeve.nl)



#### Mini-retreat mét wijn

Uit je hoofd en in je lichaam komen is makkelijker gezegd dan gedaan.

Dat dat niet in een keer lukt, begrijpen Suzan van de Roemer en Elodie Slagter van Mindful Matters goed. Het retreat-programma is overzichtelijk en zonder moeilijk gedoe. Naast de toegankelijke meditaties is er een uitgebreid diner, mét een glas rode wijn. Dit alles doe je op het Friese platteland, in een huis met privébos, boomgaard, buitenhaard en met een beetje geluk schapen die gezellig rondscharrelen. Het enige nadeel aan dit weekend is dat je nooit meer weg wilt.

[mindful-matters.nl/mini-retreat](http://mindful-matters.nl/mini-retreat)

#### Als een barones

Verblijven in het gastenhuis van het 17e-eeuwse Kasteel Slangenborg voelt als dwalen door een museum, want alles ademt de rust en sfeer van een rijke voorbije tijd. Ook als er geen retraites op het programma staan, is het mogelijk om een kamer te boeken in het slot. Die vertrekken hebben geen nummers maar namen, zoals De Witte Toren, In het Biezen Mandje en de Chinese Kamer. Net als in het verleden is er geen telefoon, radio of tv. In plaats daarvan kun je mediteren, wandelen, fietsen, een bezoek brengen aan de Benedictijner Abdij St. Willibrord, lezen in de bibliotheek, pianospelen of helemaal niets.

[kasteelslangenborg.nl](http://kasteelslangenborg.nl)

#### Retraite bij kanker

Als je kanker krijgt, zit je vol vragen over leven en dood, pijn en onzekerheid. Begeleiders Greta Antuma en Dagmar Burmeister weten uit eigen ervaring hoe het is om te maken te krijgen met de ziekte. Met hun vierdaagse retraites op De Hof van Kairos vlak bij Winterswijk bieden ze de mogelijkheid om een paar dagen alleen aan jezelf te denken. Door de meditaties, wandelingen en aandachtsoefeningen merk je dat je veerkrachtiger bent dan je denkt. Betalen kan naar draagkracht.

[hofvankairos.nl/retraite-bij-kanker](http://hofvankairos.nl/retraite-bij-kanker)

#### Een paar dagen alleen met jezelf geeft lucht en nieuwe energie

#### Wandelretraite

Voetje voor voetje schuifelen over bospaden, de geur van natte bladeren opsnuiven: het geeft meteen rust. Helemaal als je tijdens het wandelen de tijd neemt voor een meditatie of ademsessie. Wandelcoaches Sharon Lammers en Natascha Smits helpen in kaart brengen waar je op dit moment staat in het leven en wat er anders zou kunnen voor meer levenslust en energie. Thuisbasis is Villa het Bascour in het Noord-Brabantse Vierlingsbeek, met rondom open weiden en de bosrand. Binnen is een wellnessruimte met Finse sauna. De kamers hebben allemaal een groot bad.

[retraitewandelcoaching.nl/natuurlijk-retraiteweekend](http://retraitewandelcoaching.nl/natuurlijk-retraiteweekend)

Stop het piekeren,  
leef in het nu

**Eén met de natuur**

De wind langs je gezicht, de grond onder je voeten, de warmte van het vuur: bij deze retraite in Noordwijk leer je je weer te verbinden met je gevoel in plaats van met wat allemaal moet. Het programma bestaat uit workshops en ceremonies, zoals ademwerk, ecstatic dance en kampvuursessies. Oprichtster Simone Wiewel is reiki-master (een alternatieve geneeswijze die uitgaat van het zelfhelend vermogen van het lichaam) én docent lichamelijke opvoeding. Ze weet dus precies hoe ze je op je gemak kan stellen met je lichaam en met de groep.

[retraites-nederland.nl/agenda](http://retraites-nederland.nl/agenda)

**Mindfulness voor beginners**

Ook wie nieuw is in de wereld van mindfulness kan zich er 3 dagen in onderdompelen in een voormalig klooster in Ubbergen.

Trainers Karlijn Jacobs en Brenda Lelie weten precies hoe je het piekeren kunt stoppen en in het nu kunt leven. Slapen kan op de slaapzaal in een houten chambrette. Elke hokje, aan de voorkant afgescheiden met een gordijn, heeft een bed, kast en wastafel. Douche en wc deel je met andere cursisten. Liever een eigen kamer? Dat kan voor een toeslag van € 45,-. Voor de begeleiding van Karlijn en Brenda bepaal je zelf het bedrag.

[karlijnjacobs.nl](http://karlijnjacobs.nl)

**Een pauze biedt de mogelijkheid om te voelen hoe het écht met je gaat****Lief voor jezelf**

Partner, moeder, zus, dochter, medewerker, collega, vriendin...

Zo veel rollen, je zou bijna jezelf vergeten. Speciaal voor wie meer aandacht wil besteden aan selfcare hebben AnnaMaria Springelkamp en Fokje Westerling Eilandretraites opgericht. De 3 dagen op Vlieland draaien om ontspannen, lief zijn voor jezelf en vergeven. Lekker buiten uitwaaien kan natuurlijk ook. Dineren doe je met de groep en van na het diner tot na het ontbijt is iedereen stil.

[eilandretraites.nl](http://eilandretraites.nl)

De geur van het bos geeft  
*meteen rust*