

Magisch Stilteweekend in Hezingen



Stilte

Wat is het eigenlijk?
Leegte of verrijking?

Wat brengt het je?
Eenzaamheid of juist verbinding?

Wat ervaar JIJ als je stil bent? Misschien vind je het wel spannend om langere tijd stil te zijn. Of ben je al eerder gedurende een langere tijd stil geweest en heeft het je veel gebracht? Het is voor iedereen anders én elke keer weer anders. Maar altijd bijzonder. Magisch!

Mijn eigen ervaring is dat stilte verrijkt. Je proeft je eten beter, hoort de omgevingsgeluiden beter en bent meer in het moment.

Een stilteweekend is altijd puur. Soms met een donker randje. Dat is niet erg, het mag er zijn. En kom je er alleen niet uit, dan neem ik je mee voor een blokje om. We verbreken de stilte dan kort voor een gesprekje. Over dat waar jij op dat moment mee worstelt. Dat geeft lucht en ruimte. Zo lukt het je om daarna de stilte weer op te pakken.

Tijdens een stilteweekend kies je echt voor jezelf. Om rust te vinden in jezelf. Je gedachten de vrije loop te geven. Waar eigenlijk heen? Het weekend leent zich uitstekend voor een stukje reflectie. Waar sta je nu, hoe wil je verder? Ook voor het vinden rust. Waarin je terug mag bewegen naar je pure ik. Jij bepaalt zelf waar het over gaat. Je hoeft dat niet nu al te weten, maar dat mag natuurlijk wel. Jouw aandachtspunten dienen zich als vanzelf aan. Want door de stilte en de magische natuur om je heen, sta je daar – als vanzelf – voor open.

Hoe ziet het weekend eruit?



Hezingen, in de omgeving van Ootmarsum in Overijssel



28 oktober om 18 uur t/m 30 oktober 15 uur



1 persoon op 1 kamer → € 355,- (incl. btw)



2 personen op 1 kamer → Samen € 455,- (incl. btw)



[Reserveer jouw plek via de website](#)



- Ik verwelkom je graag op vrijdag 28 oktober vanaf 18 uur in Hezingen (nabij Ootmarsum in Overijssel)
- Rond 19 uur schuiven we aan tafel voor een heerlijke maaltijd. Dan is er ook de gelegenheid om elkaar wat beter te leren kennen en rustig te wennen
- Na de afwas is er ruimte om je intenties voor het weekend te delen. Wil je dat liever niet, dan is dat helemaal prima
- Daarna gaan we de stilte in tot zondagmorgen 12 uur. Daarover zet in Op zaterdag verzorg ik een Mind-Walk inspiratiesessie. Deze is zoveel mogelijk in stilte. Je kunt op de zaterdag zelf kiezen of je mee wilt doen of liever in stilte wilt blijven. Het thema is loslaten.
- Na het verbreken van de stilte, zondag om 12 uur, is er weer ruimte voor het delen van ervaringen
- We sluiten gezamenlijk af met een heerlijke lunch
- Daarna kun je in alle rust je spullen bij elkaar pakken en je klaar maken om huiswaarts te keren

Hoe zit het met het eten?

Tijdens het weekend verdelen we het koken en opruimen. Hiervoor maak ik een rooster. Boodschappen en andere benodigdheden worden vooraf geregeld. We eten drie voedzame maaltijden op een dag. Hierbij kies ik voor vegetarische gerechten. Tussendoor kun je onbepaald thee, koffie en water drinken. Mijn ervaring is dat je weinig last van hongergevoel hebt, doordat de maaltijden erg voedzaam zijn.

Het je speciale wensen of allergieën, laat het vooraf even weten. Dan houd ik daar rekening mee.

Wat doe je nou als je een heel weekend lang stil bent?

Dat zie ik als volgt voor me:

Maar weet dat je hieraan je eigen invulling mag geven. Behalve de stilte staat er dit weekend niets vast.

- Er is ruimte om te wandelen, direct vanaf ons huis
- Gewoon even lekker niksen

- Het samen koken brengt een fijne rust in je gedachtestroom in je hoofd
- Als je het fijn vindt om te lezen, kan dat nu in alle rust
- De tuin is een heerlijke plek om te genieten. De zon op je gezicht, de vogels om je heen
- Er is niemand die je 's ochtends roept of nodig heeft. Je kunt uitslapen zolang je wilt
- Veel mensen vinden het fijn om hun mobiel uit te zetten. Want het leidt misschien af. Hierin maak je zelf een keuze. Wil je bereikbaar zijn voor het thuisfront, dan mag je daarvoor mijn telefoonnummer delen

Wat kost het?

Per kamer vraag ik € 255,- Hiermee betaal ik de huur van het huis.
Per persoon komt daar € 100,- bij. Dit is voor het eten, toeristenbelasting, handdoeken en de btw die ik moet afdragen.

Kom je alleen dat betaal je dus 355 euro.

Kom je samen met een vriendin of andere bekende en delen jullie samen de kamer? Dan betaal je allebei de helft van de huurkosten. Je betaalt dan € 455,- voor jullie samen.

De Mind-Walk inspiratiesessie en mijn begeleiding is mijn cadeau aan jullie. Graag maak ik er een prachtig weekend van met een groep mooie mensen. Ik zie uit naar jouw komst!

Alle bovenstaande bedragen zijn inclusief btw.

Ja, ik ga mee!

Reserveer en betaal hier jouw/jullie kamer voor het stilteweekend

