



## “Rust en Bezinning”

### Stilte retraite

De serene omgeving, de rust en stilte, meditatie en lichte QiGong oefeningen. Dit zijn samen met de diensten van de monniken de ingrediënten van deze retraite.

We zullen deze retraite geheel in stilte doorbrengen. De meditatie wordt afwisselend zittend en lopend beoefend. In het programma dat wij deze dagen aanhouden wordt rekening gehouden met de diensten in de Abdij. Je hebt de mogelijkheid deze bij te wonen wanneer je dat wilt. Er is een ruime gelegenheid om te genieten van de mooie omgeving.

De retraite biedt je de kans in een ongedwongen sfeer te mediteren en dichterbij jezelf te komen tot de rust in jezelf.

Wanneer	Vanaf donderdag 15 november 2018 16:00 uur tot zondag 18 november 2018 16:00 uur
Waar	Stiltecentrum Betlehem nabij Sint Willibrords Abdij.
Adres	Sint Willibrordsabdij Abdijlaan 1 7004 JL Doetinchem
Verzorging	1 of 2 Persoons kamer met douche en toilet. Bedlinnen kun je zelf meenemen of eventueel ter plekke huren (kosten 10 euro). Vegetarische maaltijden en koffie / thee zijn inbegrepen.
Kosten	€285,- (Onder voorbehoud van prijsverhogingen in het klooster)

De retraite wordt begeleid door Fred van den Bos en Ria Brinkman. Neem voor meer informatie en / of opgave even contact op:

Fred:  
Tel : 06-13335834  
Email : [info@rustenbezinning.nl](mailto:info@rustenbezinning.nl)  
www : [www.rustenbezinning.nl](http://www.rustenbezinning.nl)

Ria:  
0318-614934

