



# S T I C H T I N G 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 worden afwisselend zittend en lopend beoefend. De QiGong oefeningen zijn veelal staand en worden bij mooi weer buiten gedaan. 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 bied je de kans in een ongedwongen sfeer te mediteren en dichter te komen tot de rust in jezelf.

Wanneer	Vanaf vrijdag 4 april 16:00 uur tot zondag 6 april 2025 16:00 uur
Waar	Abdijhoeve Betlehem nabij Sint Willibrords Abdij.
Adres	Sint Willibrordsabdij Abdijlaan 1 7004 JL Doetinchem
Verzorging	1 Persoons kamer met eigen douche, toilet, handdoeken en lakenpakket. Vegetarische maaltijden en koffie / thee zijn inbegrepen.
Kosten	€315,- (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