

Marlies Cocheret de la Moriniere (1959) is in Nederland opgegroeid. Zij woont sinds 19 jaar in Californie. Ze werkt als psychologe, hakomi therapeute en tantric educator. Op uitnodiging van haar spirituele leraar Adyashanti biedt ze ook Satsangs aan. Ze leidt retraites in de USA, Canada, Costa Rica, Engeland en Nederland. Ze brengt je right down in het Hart van je mens-zijn. Ze staat bekend als liefdevol maar direct, met een gevoel voor humor.

www.marliescocheret.com



Robbert van Bruggen (1959) werkt als life-coach & begeleidingskundige en was ruim 20 jaar verbonden met het soefisme van Pir Vilayat Inayat-Khan. Zijn liefde door het transformerend proces van retraite heeft vorm gekregen in 'Ineenhutjeopdehei'. Hij begeleidt zowel individuele- als groepsretraites voor particulier en professional. Hij doet promotie-onderzoek naar 'moedeloosheid en verlamming bij professionals in organisaties' en de bevrijding van het 'subjectieve hart'. Robber spiegelt met humor de creatieve kramp van het 'ik'.

www.ineenhutjeopdehei.nl



'Re-treat je Hart' is een stilte-retraite waarin groepsmeditaties worden afgewisseld met individuele afzondering, oefeningen en reflecties, meditaties uit het soefisme, wandelingen in de natuur, satsang en individuele ontmoetingen met de teachers.

Aanvang: woensdag 15 mei 17.00.

Einde: zondag 19 mei 15.00

Adres: Kadampa Meditatie Centrum
te Schin op Geul (L)

Informatie en aanmelding: Robbert van Bruggen

Per email: wilnu@ineenhutjeopdehei.nl

Voor vragen: 0624678735 na 19.00

Deze **vierdaagse retraite** is residentieel; de prijs is incl. alle teachings, individuele- en groepsmeetings, vegetarische maaltijden, koffie, kruidenthee, vier overnachtingen (op basis van gedeelde 2 pers. kamers, 1 pers. tegen bijbetaling) en bedraagt € 475 excl. btw.

Over te maken op banknummer ING 4745939 t.n.v. Spiegelzaal - Ineenhutjeopdehei, te Nederweert; o.v.v. *Re-treat je Hart mei 2013!*

Aanmelding is een feit na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van 250 euro. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn voor 15 april 2012. Na aanmelding ontvangt u een brief ter bevestiging met alle praktische informatie en de factuur.

De kosten bij annulering voor 15 april zijn 25 euro, na die datum en voor 10 30 april wordt het deposito ingehouden voor gemaakte kosten. Bij annulering na 7 mei is het totaal bedrag verschuldigd, tenzij anders afgesproken.

RE-TREAT JE HART



van Hoofd naar Hart
naar Soeverein

wo 15 - zo 19 mei 2013 in

KADAMPA

met

MARLIES COCHERET
ROBBERT VAN BRUGGEN



Deze 4-daagse stilte-retraite is een uitnodiging om volledig te accepteren wat en wie je bent; elk moment weer anders, als een veelkleurige levende caleidoscoop. Laat je agenda's, je stokpaardjes en al je percepties en brillen over *de* waarheid maar thuis. Laat simpelweg komen en gaan wat zich aandient.

In de atmosfeer van Stilte en met behulp van (geleide) meditaties, Soefi-zikr, individuele afzondering, Satsang, reflecties, wandelen in de natuur en poezie, verwelkomen we wat zich maar aandient, inclusief alle obstakels die we ervaren rond ons Ware Zelf, waardoor het Hart zich meer en meer opent.

Vanuit de innerlijke rust van simpelweg 'zijn' zullen plezier en genieten als vanzelf ontstaan en stromen. Wanneer we in vrede leven met onszelf, bewegen we ons in de wereld als deze natuurlijke liefde en in de duizendvoudige uitdrukking ervan.

RE-TREAT JE HART !

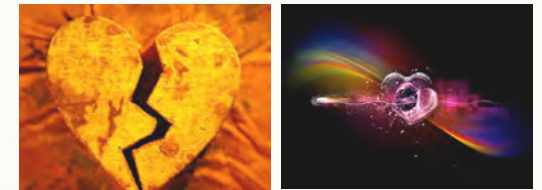
VAN HOOFD NAAR HART NAAR SOEVEREIN

Gun jezelf deze re-treat met Marlies en Robbert!

Als je het leven wilt *be*leven vanuit innerlijke stilte, in plaats van door de vertrouwde opjutter in je; als je wilt laten bewegen door de stille hints van binnenuit, in de aanvaarding van het leven zoals het zich voordoet; kom dan naar deze retraite. Deze wordt gehouden in Kadampa, in het prachtig glooiende Limburgse landschap, direct gelegen aan het snelstromend riviertje de Geul.

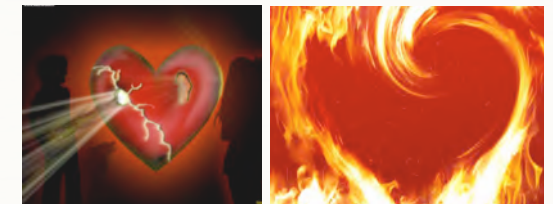
JE TERUGTREKKEN IN RETRAITE

In de eerste fase ontstaat een 'reiniging' en beproeving van je intenties. In een sfeer van stilte en afzondering wordt je uitgenodigd diep in jezelf te gaan en al wat opkomt aan gevoelens of kramp te ervaren zonder oordeel of speciale betekenis. Als vanzelf dienen deze 'sluiers' zich aan. Essentie is dat al het 'tijdelijke' waarvan je bent gaan geloven dat jij het bent, onder ogen ziet en het laat 'zijn' zonder iets te hoeven veranderen. Deze soms louterende reiniging wordt ondersteund met individuele- een groepsoefeningen, afgewisseld met periodes van stilte en afzondering.



OVERGAVE AAN DE STILTE

De retraite verdiept als we ons meer en meer kunnen overgeven aan de stilte in onszelf. Onze vertrouwde 'kramp van afgescheiden zijn' dragen we als iets dat er volledig mag zijn zoals het is. Het proces waarin emoties en gedachten komen en gaan wordt ondersteund met oefeningen die gericht zijn op het openen van het Hart en individuele ontmoetingen met de teachers. In de stilte ontdekken we het luisterende achter het horen, het doorschouwende achter het kijken, het voelende achter emotie en het wetende achter het denken - het 'zijn' achter het 'doen'.



DE IMPULS WORDT GELEEFD EN BELEEFD

Op natuurlijke wijze verdiept het innerlijke luisteren zich en worden we ons gewaar van fluisteringen, van een verlangen, misschien in flarden van beelden of een emotie waarin we ervaren: 'ja, dit is wie ik ben en dit is mijn missie in het leven'. Als de zetel van onze waarneming is gezakt van ons hoofd naar ons hart, begint het onze cellen te doorstromen. Het belichamen van onze innerlijkheid vanuit de stilte. Dat is je ware soevereiniteit! Er wil iets leven, beleefd worden en jij mag dat volgen; in je menszijn uitdrukken, in wisselwerking met anderen - het wonderlijke Spel van het leven door jou, als jou!

