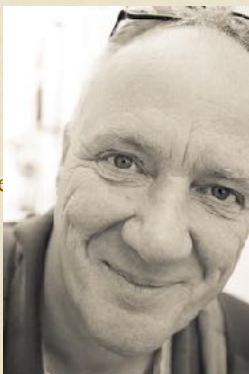


Robbert van Bruggen (1959) nam vanaf begin jaren 80 deel aan- en begeleidde verschillende vormen van retraite; van *Enlightenment Intensive, Isolation groups, Vipassana, Zen* tot *groepsgerichte- en individuele soefiretraites*. Hij was ruim 20 jaar verbonden met het soefisme van zijn leraar Pir Vilayat Inayat-Khan. Zijn liefde voor de schoonheid en het krachtige transformatieproces van retraite kreeg vorm in 'Ineenhutjeopdehei', dat open toegankelijk is zonder specifieke religieuze klankkleur. Robbert begeleidt zowel individuele- als groepsretraites; zowel voor particulieren als professionals die transformatie zoeken of zich willen bevrijden van hun 'innerlijke opjutter' en de kramp een afgescheiden 'ik' te zijn.

Naast het begeleiden van retraites werkt Robbert als senior-coach, (leer)supervisor en Begeleidingskundige (MA) en als senior-consultant in organisaties rond de transformatie van taaie communicatie- & samenwerkingspatronen. Hij doet promotie-onderzoek naar het doorbreken van 'moedeloosheid & verlamming' van professionals in bedrijven. Zijn drijfveer is de bevrijding van 'het subjectieve hart' van de dwingende en instrumentele rationaliteit van organisatiesystemen.

Robbert is een teacher met een soefi-hart, die met humor de creatieve kramp van het 'ik' spiegelt en voortdurend het het spirituele met het alledaagse aardse leven verbindt.



[www.ineenhutjeopdehei.nl](http://www.ineenhutjeopdehei.nl)

'Re-treat your Senses' is een stilte-retraite waarin groepsmeditaties worden afgewisseld met indiv. afzondering, met dagelijkse focus op zintuigelijke bewustwording, oefeningen uit wereldtradities, individuele begeleiding en stilte wandelingen in de natuur ook langs de Cinque Terre. Max. aantal deelnemers: 10

Aankomst : zaterdag 21 september  
Aanvang retraite: zondag 22 september 17.00  
Einde retraite: vrijdag 27 september 20.00  
Vertrek: zaterdag 28 september

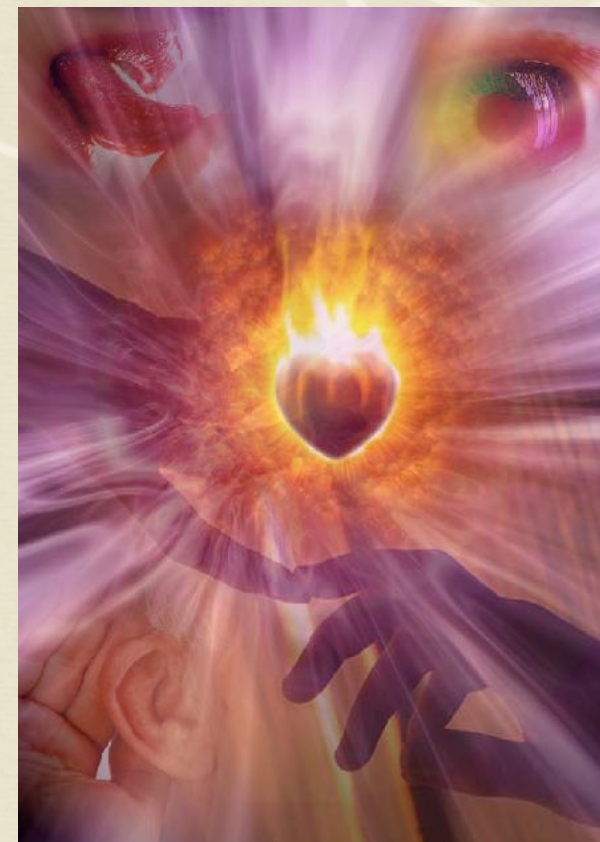
Informatie: Robbert van Bruggen  
Per email: [wilnu@ineenhutjeopdehei.nl](mailto:wilnu@ineenhutjeopdehei.nl)  
Voor vragen: 0624678735 tussen 20.00-20.30  
Adres locatie: Isolato Camporione 25  
19012 Carro, Italy +39 0187 861205

Deze **5-daagse retraite** is residentieel; de prijs is incl. alle teachings, meditaties, individuele begeleiding, vegetarische slow-food maaltijden + koffie, kruidenthee voor de gehele periode; **7 overnachtingen**, alle vervoer/entreekosten die onderdeel zijn van de retraite en bedraagt € 895 incl.btw. Niet inbegrepen: auto- of vliegreis naar Pisa (goedkoop via Ryanair Eindhoven), trein La Spezia (€12), evt. bus naar Carro & alle consumpties die buiten het arrangement vallen.

Over te maken op banknummer NL97 INGB0004 7459 39 t.n.v. Spiegelzaal - Ineenhutjeopdehei, te Dordrecht; o.v.v. 'Re-treat your Senses', september 2019! met voor- en achternaam  
Aanmelding is een feit na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van 350 euro. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn voor 15 september. Na aanmelding ontvang je de factuur + bevestigingsbrief met alle praktische informatie.

*De kosten bij annulering voor 1 september bedragen 35 euro; na die datum en voor 15 september wordt het deposito ingehouden voor gemaakte kosten. Bij annulering vanaf 15 september is het totaalbedrag verschuldigd, tenzij anders afgesproken.*

# RE-TREAT YOUR SENSES



## vijfdaagse STILTE-RETRAITE

in het prachtige Liguria, Italia

zaterdag 21 - zaterdag 28 sept. 2019  
'CA DU CHITTU' - CARRO - ITALY

met  
ROBBERT VAN BRUGGEN, MA



# RE-TREAT YOUR SENSES !

## IN DE STILTE OPENT ZICH PUUR ERVAREN

Als je het leven wilt *belev*en vanuit innerlijke Stilte;  
als je het leven wilt *proev*en door de rijkdom van ons *Zintuiglijk* Ervaren;  
kom dan naar deze retraite met Robbert in Liguria! Max. 10 deelnemers.



Deze 5-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 al je percepties en brillen over *de* waarheid maar thuis. Laat simpelweg komen en gaan wat zich aandient en ontspan in het 'hier en nu'.

De overgave aan de Stilte en het vertoeven in de natuur rond Ca du Chittu, wordt ondersteund door meditaties, focus op 7 zintuigen, afzondering, reflecties, oefeningen uit Soefisme, Advaita Vedanta Zen boeddhisme en wandelingen in de natuur. We verwelkomen alles wat zich van binnenuit aandient en dat zonder manipulatie of veroordeling door ons heen mag trekken, inclusief de hardnekkige obstakels die we van onszelf kennen, waardoor het Hart zich geleidelijk opent in het bewustzijn dat ons Ware Zelf. Vanuit de innerlijke rust van simpelweg 'zijn' zullen plezier en genieten als vanzelf ontstaan

Temidden van de schoonheid van de prachtige natuur in de directe omgeving van Ca du Chittu trekken we ons terug voor een bijzondere vijfdaagse stilte-retraite. Het proces van verstillig wordt dagelijks verrijkt met concentratie op één of meer zintuigen, om de Stilte van deze plek ten volste te beleven. Naast de bekende vijf zintuigen zien, horen, ruiken, proeven en aanraking, wordt ook aandacht besteed aan de onderbuik als zintuig voor het aanvoelen van gevaar en veiligheid en het Hart als het meest essentiële 'aanvoelend' zintuig van ons wezen.



Als je de regie van de innerlijke *opjutter* in jou loslaat om vanuit lijstjes en agenda's te leven, ontstaat er ruimte om je blik naar binnen te keren en met jezelf te zijn. Door langdurig in Stilte te zijn ontstaat er als vanzelf een proces waarin van binnenuit een stroom van 'sluiers' door je heen trekt; in de vorm van gedachten, oude ervaringen, verhalen en emoties, waarvan je bent gaan geloven dat jij dat 'bent'. In de retraite verwelkomen we deze dynamische 'kramp' als iets dat er volledig mag zijn. Geholpen door de intense beleving waarin elk moment zich anders ontvouwt - worden we ons, geholpen door ontwakende zintuigen meer en meer gewaar van de aanwezigheid van een achterliggend bewustzijn waarin alles voortdurend verschijnt, vorm krijgt, ons beheerst en weer verdwijnt. We ervaren 'het luisterende' achter 'het horen', 'het doorschouwende' achter het 'zien', het 'aanvoelende' achter 'emotie', 'het wetende' achter 'het denken' en de 'grootseheid van het Hart' achter onze liefde. De stilte verdiept op natuurlijke wijze waarbij het centrum van je waarneming geleidelijk zakt van je hoofd naar je hart. Het leven doorstroomt al je cellen waardoor je direct Ervaart zonder verhaaltje of analytisch oordeel. Je ontdekt dat je niet een klontering van verhalen en vertrouwde emoties bent, maar dat je ware Zelf dat achterliggende en alles doordringende bewustzijn is. Onze menselijke soevereiniteit ligt in het belichamen van onze innerlijkheid vanuit Stilte. Er wil iets leven, beleefd worden en jij mag dat volgen; in je menszijn tot uitdrukking brengen, met en temidden van anderen - het wonderlijke Spel van het Leven; dóór jou en ALS JOU!!