

Alandi Retreat Site



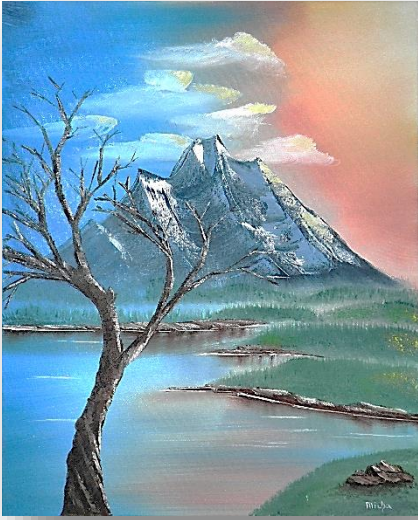
Seorjaar 2017

2017

- 1-2 april Seva weekend Alandi
- 7 t/m 9 april Schilderen met Micha I (Beginners)
- 12 april 20.00 uur gezond verstand lezing
- 21- 24 april Meditatie en het zelfgenezend vermogen 1^e blok
- 3 mei 20.00 uur gezond verstand lezing
- 12-14 mei ouder kind weekend
- 12 t/m 14 Mei Weekend Indiase Zang Met Ashoka Dhar
- 19-23 mei reinigingsweek
- 28 mei sursangam
- 2 en 3 juni workshop Tanpura stemmen [Het is mogelijk om deze workshop met een hele dag te verlengen tot een Tanpuraweekend.](#)
- 3 juni Ganesh muziek dag : Ganesh Lier
- 4 juni Ganesh muziek dag: Ganesh Klankbuizen
- 7 juni Gezond verstand Lezing
- 9-12 juni Meditatie en het zelfgenezend vermogen blok 2
- 9-11 juni Oude chakra's opnieuw herinneren, deel II
- 30 juni – 2 juli Schilderen met Micha II
- 25-juni Sursangam

7 t/m 9 april

Weekend: schilderen met Micha I (beginners)



*De berg is de aarde die naar de hemel
omhoog reikt*

*Het water is het stromende leven
de reflectie van de hemel en aarde,
net zoals wij een levende reflectie zijn
van hemel en aarde.*

*De draaiing in een boom
en de omhoog reikende takken
verbeelden het verlangen en het zoeken.
De wolken: een veelheid van schijnbare
vormen*

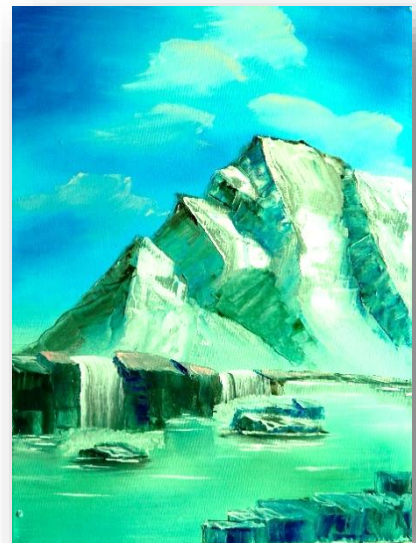
*zoals de gedachtes die in onze geest
langs komen drijven.*

Zij vormen een schijnbare barrière tussen hemel en aarde.

In dit weekend gaan we aan de gang met landschap schilderen met een nat op nat techniek in olieverf. Het klinkt misschien moeilijk, vooral als je nog nooit een penseel op doek hebt gezet. Maar er gaat letterlijk een wereld voor je open; een wereld die je zelf op het doek creëert !

Het grootste obstakel in dit proces is het veroordelen van jezelf en het negatief bekritisieren. De bezigheid van het schilderen is een krachtige oefening in het niet beoordelen van jezelf terwijl je bezig bent. Gewoon puur bezig zijn zonder oordeel, het laten ontstaan zonder dat je de volledige controle hebt.

Het beoordelen mag je doen (als je dat per se wilt) als je afstand hebt genomen tot je werk en er naar kijkt alsof jij niet degene bent die het gemaakt heeft.





Het kan zijn dat je geen ervaring hebt in het schilderen. (dat kan een groot voordeel zijn)

Het kan zijn dat je al veel ervaring hebt in het schilderen. Dan is het een extra uitdaging om niet kritisch te zijn op jezelf.

Micha is zelf ook nog maar net bezig met schilderen, maar met de nat op nat olieverf techniek is het mogelijk om vrij gemakkelijk prachtige resultaten te krijgen. En hoewel het daar natuurlijk niet om gaat, is dat wel heel bemoedigend. Micha neemt je stap voor stap mee in deze techniek. En na een paar oefenschilderingen zal je al snel zelf in staat zijn prachtige landschappen te creëren.

Als het weer het toelaat gaan we buiten schilderen !

De natuur begaat geen vergissingen.
Er is geen wolk of berg die een verkeerde vorm heeft,
Geen tak aan de boom die verkeerd groeit.
Ga met jouw landschap om zoals de natuur,
er zijn geen vergissingen.
Jij bent de schepper van jouw landschap.

Tijd: Vrijdagavond 7 april tot en met
zondagmiddag 9 april

Kosten: 250,- inclusief schildermaterialen

Begeleiding: Micha Stermerding

Opgave: Alandi Retreat Site 077 3268 219
alandi@alandi.org



Meditatie en Zelfgenezing

'In het midden van de stroom'

Door Klaas-Jan van Velzen en Ank Brandsma

Luisterend naar de stilte van je wezen vind je van
nature de genezende stroom van het midden

Leven is beweging en ieders levensbeweging tendeert naar karakteristieke patronen. Het is een belangrijke wetmatigheid dat elk patroon de neiging heeft om zich in al vastere vormen uit te drukken, net zoals een rivier haar bedding al dieper uitslijt. De eenzijdigheid die daardoor ontstaat, beperkt de vrijheid van de levensenergie waardoor ziekte kan ontstaan.

De algemene remedie tegen de ontwikkeling van eenzijdigheid is steeds weer leeg worden, steeds weer onthecht raken van het bekende en het tegendeel van de eenzijdigheid er bewust bij betrekken. Dan kom je in het midden van de stroom waar de levensbeweging haar natuurlijke intensiteit en ritme krijgt. Meditatie kan hier een geweldige rol in spelen. Tijdens de leergang wordt daarom veel aandacht geschonken aan het ontwikkelen van een eigen vorm van meditatie.

Aangesloten op 'het geheugen aller tijden'

Ayurveda, de Indiase geneeskunst, onderscheidt vier staten van bewustzijn: waken, dromen, slapen en Turiya. 'Turiya' betekent eenvoudig 'de vierde'. Deze vierde, meditatieve staat van bewustzijn wordt beschouwd als de meest helende staat van zijn. In het waakbewustzijn wordt de levensstroom steeds begrensd door de veilige kaders van de ons bekende, mentale werkelijkheid.

In Turiya worden deze kaders al meer losgelaten waardoor je intuïtie klaarwakker wordt. Je raakt direct aangesloten op wat het 'geheugen aller tijden' wordt genoemd. In de leergang leer je bewust in die vrije, open ruimte te bewegen.

Eigenheid is heelheid

Volgens de Yogasutra's is gecenterd zijn in de stralende intelligentie van het innerlijk vuur, de belangrijkste conditie voor gezondheid. Naarmate je meer in je eigen vaarwater komt, verbetert niet alleen je spijsvertering maar kom je op alle

levensgebieden meer tot je recht. Ieder heeft daarbij eigen vertrekpunt. De ene mens is wat onderkoeld, stil of teruggetrokken; de ander reikt juist iets te verhit uit. De een ziet alles wat somber in, een ander is juist te positief. Zo laat ieders patroon zich beschrijven in kenmerkende tegenstellingen. In de stilte van je wezen word je je bewust van de onderliggende drijfveren hierin en vind je vanzelf weer het midden van de stroom. We zullen zien dat het midden zich alleen toont als zowel je zonzijde als je schaduwzijde er helemaal mag zijn. Dit midden is niet een vast gegeven maar is dynamisch en persoonlijk.

Het vraagt om:

- de erkenning van de eigen inspiratie en de eigen pijn
- een eigen vorm van meditatie en lichaamsbeweging
- eigen harmoniserende intenties, beelden of klanken.

ॐ

Een afwisselend programma

De retreats zullen bestaan uit een afwisselend programma van meditatie, beweging, sharing, dromen delen, theorie, klank, visualisatie, creatieve impulsen, healing, seva en stilte.

De leergang omvat drie retreats van vrijdagavond (19.30 uur) tot en met maandagmiddag (16.30 uur).

Data: 21-24 april, 9-12 juni en 25-28 augustus.

Als je wilt, kun je gedurende deze periode een consult/aurareading afspreken in Soest.

De retreats worden gegeven in de zuivere en gastvrije atmosfeer van Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8a, 5935 CB te Steyl (bij Venlo).

Voor meer informatie over Alandi zie www.alandi.org

De kosten voor de leergang zijn €975 (inclusief verblijfkosten).

Het nieuwe boek van Klaas-Jan, 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen' (verschijnt voorjaar 2017), zal als leerboek worden gebruikt.

De leergang wordt begeleid door

Klaas-Jan van Velzen (docent spirituele therapie, ayurvedisch therapeut en socioloog). en Ank Brandsma (aurareader en kunstzinnig therapeut)

Zij hebben samen een praktijk voor Yoga, Ayurveda en Aurareading: de Wilde Roos te Soest (zie www.wilderoos.nl).

Voor informatie en opgave: Speenkruidstraat 79, 3765 AB te Soest, 035-6022680, ayurveda@wilderoos.nl

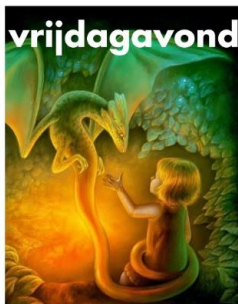


Een reis door Wonderland

Voor ouder en kind in de leeftijd van 7 t/m 12 jaar
in de prachtige omgeving van Alandi in het kloosterdorpje Steyl

12, 13 en 14 mei 2017

vrijdagavond 18.30 uur - **zondagmiddag** 16.00 uur



Een weekend waarin aandacht is voor
de energie-uitwisseling tussen jou en je kind
met mogelijkheden tot persoonlijke verdieping
hierin.

Geïnspireerd door het thema "Een reis door Wonderland" gaan we bewegen,
spelen, ontspannen, tekenen en natuurlijk op reis door Wonderland.



Een heel weekend uit de structuur van alledag
om écht samen te zijn met je kind, elkaar weer
opnieuw te ontmoeten en wellicht
ook te spiegelen wat er leeft en
geleefd wil worden, in een
liefdevolle setting samen met
andere kinderen en ouders.

Een weekend georganiseerd door Spiegelkinderen.



Voor meer informatie en/of opgave kun je contact opnemen met
Judith van de Berge: telefoon 0575 - 846009 / judith@spiegelkinderen.nu of
Ans Bressers: telefoon 0499 - 570139 / ans.bressers@gmail.com



Bijdrage : € 300,- voor ouder en kind samen.

Locatie: Alandi, Kloosterstraat 8a, Steyl (Noord-Limburg)

Workshop Indiase zang

12 mei : 19:30 – 14 mei : 16:30



Workshop Indiase (Dhrupad) Zang

Met de Indiase Zangeres Ashoka Dhar.

Een duik in de bijzondere wereld van de Indiase Zang. Een intensieve ervaring onder de bezielende begeleiding van de liefdevolle en kundige Dhrupad zangeres Ashoka Dhar



Met je stem zet je alles in jezelf in beweging. Met de klanken worden de cellen van je lichaam verjongd en verlevendigd. De melodieën doen je hart opengaan. En door de intensieve concentratie lijkt het aan het eind van de workshop of je een lange vakantie gehad hebt. Kosten 250,- voor het weekend. Je hoeft geen kennis van muziek of zang te hebben!

Nog voor we in het jaar 2000 met Alandi officieel geopend waren, hadden we al een Dhrupad workshop in Alandi. Na die workshop leek het alsof de muren met de vibratie van de klanken gevuld waren. En nu 16 jaar later (met meerdere keren per jaar Indiase zang in huis) kun je voelen dat je een huis van klank en muziek bent binnengestapt. Zo'n workshop is echt een bijzondere ervaring.

Kosten: 250,-

reinigingsweek

19 mei 2017 : 14:00 - 23 mei 2017 : 16:00



Reinigingsweek

Na vier dagen van reiniging in de zuivere atmosfeer van Alandi Retreat Site zullen we ons zowel lichamelijk als geestelijk herboren voelen.

Al vóór de retreat krijg je adviezen om je thuis op de reinigingsweek voor te bereiden en alvast te ontnemen van enkele sterke

verontreinigers.

Om het louterende vuur brandende te houden, gaan we niet vasten maar eten uitsluitend kichari, een licht verteerbaar, reinigend ayurvedisch recept.

Gedurende de dagen op Alandi krijg je verschillende ayurvedische massages. Middels hoofdmassage en nasya (een behandeling met een kruidenolie die na een stoombadje in je neus wordt gedruppeld) zal er speciaal aandacht zijn voor het reinigen van het hoofd.

Deze activiteiten zijn ingebed in een rustig, dagelijks programma van meditatie, yoga, healing en seva.

Om alle ervaringen ook echt te kunnen verwerken, zul je gedurende de reinigingsweek een verhelderende aurareading krijgen en zullen we regelmatig de ervaringen met elkaar delen.

De reinigingsweek wordt begeleid door o.a. Klaas-Jan van Velzen, Ank Brandsma, Els van Dommelen, Amelie van Dun-Aerts en Mitzi Pattynama.

kosten 575,-

Voor informatie: 035-6022680,
info@wilderoos.nl

Opgave: Alandi Retreat Site te Steyl, 077-3268219, alandi@alandi.org



Ganesh muziek workshop : Ganesh Lier

Zaterdag 3 juni : 10:00 - 16:30

Toen ik voor het eerst een lier had gebouwd, was ik verbaasd en geraakt door het geluid ervan. Ik vond de klank niet te vergelijken met enig ander instrument dat ik ooit gehoord had. Tegelijkertijd was die klank mij meteen zo vertrouwd. Eenvoudig, zacht en dichtbij. Toen die eerste Lier naar z'n nieuwe eigenaar ging, ging ik dan ook meteen aan de slag om een nieuwe te bouwen. Met het bouwen van die eerste Lier had ik al meteen ideeën voor verbetering van het ontwerp. Enige tijd later waren er twee nieuwe Lieren klaar; de eerste Ganesh-Lieren! Ze klonken nog mooier dan de eerste lier. Op een of andere manier had iemand gehoord dat ik twee lieren gemaakt had. Hij belde me op en zei dat hij de volgende dag een muziekworkshop ging geven. Hij vroeg of hij deze twee Lieren mocht lenen. Ik kreeg die Lieren na de workshop niet meer terug; ze waren verkocht! Ik ging met plezier weer aan de slag en ik ben sindsdien niet meer gestopt met bouwen en ontwikkelen van de Ganesh-Lier en na verloop van tijd kwamen daar ook andere snaarinstrumenten bij. En dat was 26 jaar geleden, en ik ben nog even enthousiast over deze instrumenten.



Wat doen we tijdens de workshop?:

- We leren hoe we de Ganesh-Lier vast kunnen houden. Hoe kunnen we een mooie klank aan het instrument ontlokken? Hoe kun je erop spelen (Zonder noten te kunnen lezen)? Hoe kun je erop samenspelen?
- We leren de beginselen van het stemmen van de Lier.

Voor wie is deze workshop?:

- Voor iedereen die nieuwsgierig is naar de Ganesh-Lier
- Voor iedereen die overweegt een Lier aan te schaffen maar eerst eens wil proberen of het iets voor hem of haar is. Voor iedereen die al een Lier heeft maar wel eens een nieuwe impuls wil hebben om weer met nieuwe inspiratie verder te kunnen.

Datum: zaterdag 3 juni Tijd: van 10.00 uur tot 16.30 uur Kosten: €75,-

Ervaring met instrumenten of muziek is niet nodig voor deze dag

Begeleiding : Micha Stemerding

Ganesh Muziek workshop : Ganesh Klankbuisen

Zondag 4 juni : 10:00 - 16:30

De Ganesh klankbuisen hebben een bijzonder heldere en lang dragende klank. Deze zuiver klinkende buizen worden zowel muzikaal als therapeutisch gebruikt.



We gaan in deze workshop vooral in op het muzikale aspect.

We leren hoe je een optimale klank uit de buizen kunt krijgen, hoe je stemmingen kunt samenstellen met verschillende buizen, en hoe je kunt samenspelen.

Datum: Zondag 4 juni Tijd: van 10.00 uur tot 16.30 uur

De workshop kost 75,- en tijdens deze dag krijg je 15% korting op klankbuisen!

Ervaring met instrumenten of muziek is niet nodig voor deze dag

Begeleiding : Micha Stermerding

Voor meer informatie over de klankbuisen kun je kijken op:

www.klankbuisen.nl of
www.ganesh.nl



De Ascentie Chakra's II

9 juni 2017 : 19:30 – 11 juni 2017 : 16:30



Oude Chakra's opnieuw her-inneren deel II

Rineke Schoonenboom-Michelbrink en Jacqueline van de Ven

De aarde is onderweg naar haar nieuwe eeuwenoude trilling. De maya's hebben die weg beschreven, iedere 25000 jaar verandert de aarde in haar cyclus in het planetaire stelsel en daarmee alles wat met haar verbonden is. Door haar groei, en onze verbinding met haar, groeien wij ook, het geeft verruiming van ons bewust zijn, er komen andere trillingen binnen ons bereik. Deze trillingen zijn niet nieuw, maar wij kunnen ze nu wel weer opnieuw gewaar worden. We her-inneren ons deze trilling, zeker ons lichaam. Hoe meer je dus afstemt op je lichaam, je aura, de energievelden, hoe meer je kunt groeien en verruimen en hoe meer je de aarde kunt helpen, dienen. We willen je graag mee nemen op deze reis terug in de tijd, naar de tijd waar we niet 7 hoofdchakra's ervoeren maar meerdere. We willen je het miltchakra, de thymuschakra, het droomchakra, het voorste keelchakra en het epifysechakra laten ervaren.

kosten 250,-

begeleiding Rineke Schoonenboom-Michelbrink en Jacqueline van de Ven

9 t/m 12 juni 2017

Schilderen met Micha II

juni 30 : 19:30 - juli 2 : 16:30



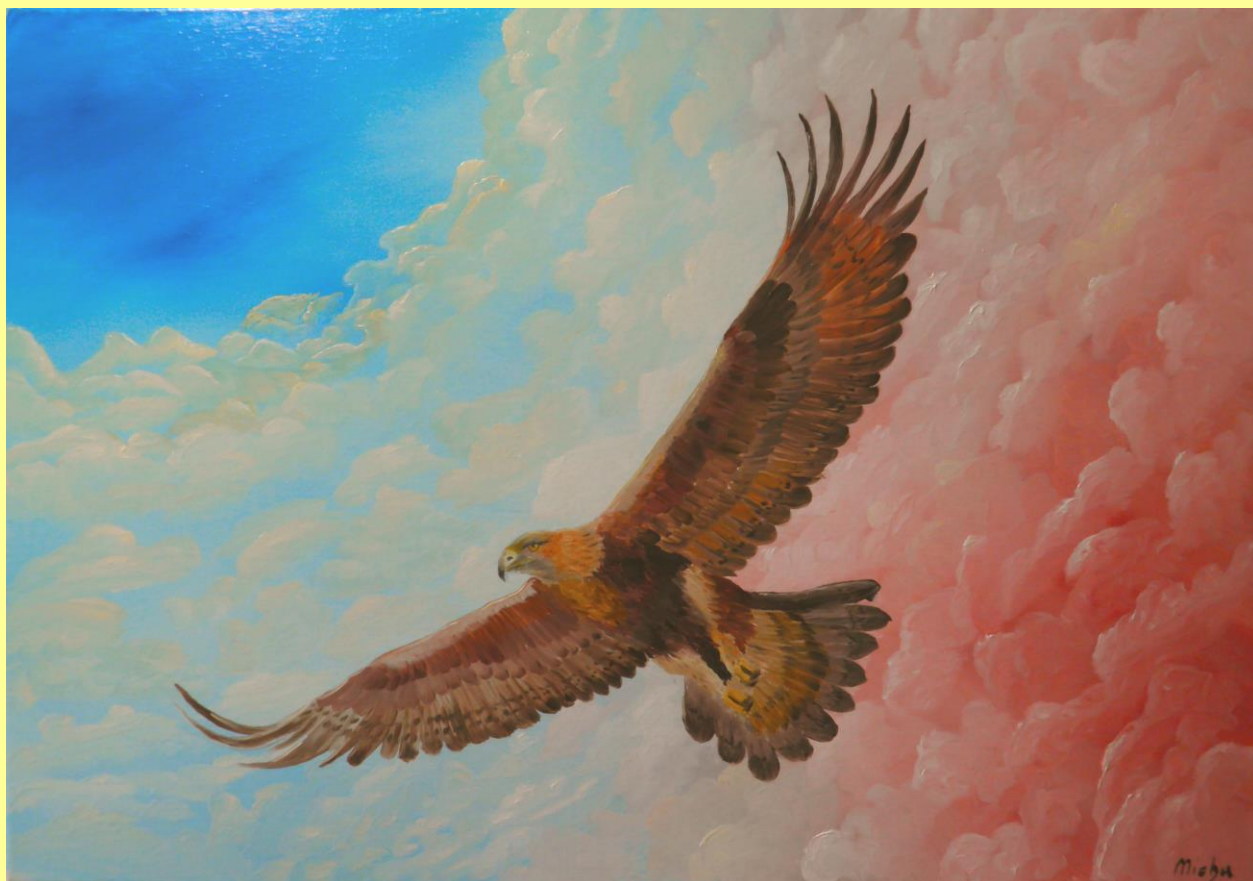
Schilderen met Micha Niveau II (voor degenen die niveau I gedaan hebben)

In deze schilderworkshop frissen we de basistechnieken weer op en gaan weer een stap verder. We gaan eens kijken waar het schilderavontuur ons brengt.

Weer een oefening in het niet beoordelen of veroordelen van jezelf, maar gewoon ongecompliceerd genieten van wat je aan het doen bent. Je hoeft niets te presteren hoeft aan geen enkele verwachting te voldoen !



Laat me vliegen
houd me niet aan de grond
Ik zoek de vrijheid en de ruimte
Laat me mijn vleugels strekken
zodat ik hoog kan stijgen
Inspanning en ontspanning in evenwicht
helder en tevreden
laat me vliegen
zodat ik de schoonheid van de wereld
in alle grootsheid kan aanschouwen.
Micha

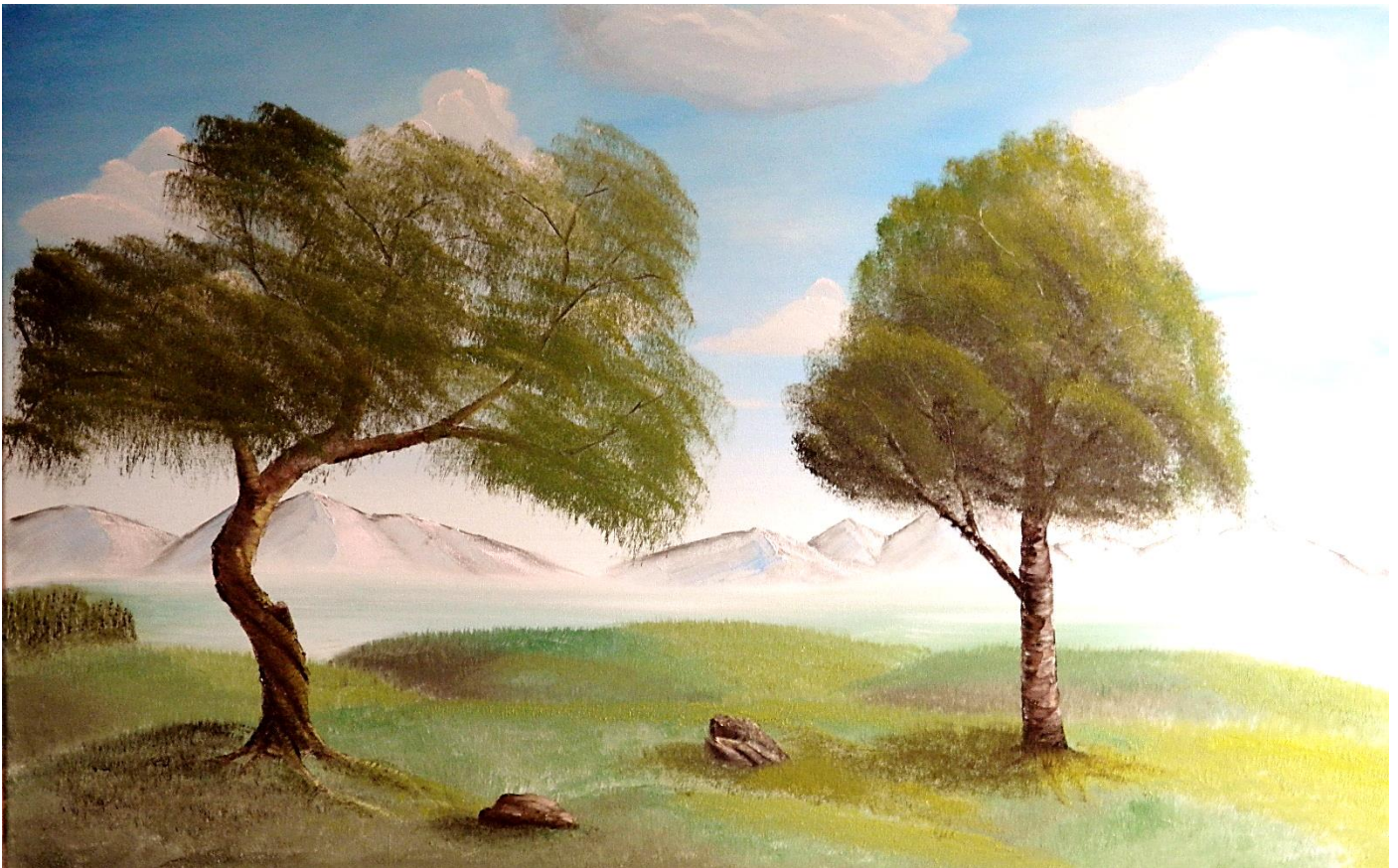


Dit weekend begint 16 juni om 19.00 en duurt tot zondag 18 juni 16.30
Het weekend kost 250,- inclusief overnachtingen maaltijden en schildermateriaal.
We werken in deze workshop niet met vluchtige oplosmiddelen, dus geen irritaties of
sterke geuren !

Opleiding

Spiritueel leiderschap

Een opleiding waarin je wordt getraind om authentiek en helder leiding te geven. Of je nu voor de klas staat, leiding geeft aan een groot bedrijf of een eigen spiritueel centrum of praktijk op gaat zetten. Het gaat er in het leiding geven niet om, je anders voor te doen dan je bent, je hoeft geen rol te spelen. Het gaat er juist om, helemaal te zijn wie je werkelijk bent, met alle kwaliteiten die je hebt én met alle beperkingen die je hebt. Als je zelf van een leraar iets wilt leren, dan vind je het ook fijn als deze leraar helemaal zichzelf is



Een tweejarige opleiding van vijf weekenden per jaar.
Waarin je leert te gaan staan voor wie je bent.
Waarin spiritualiteit én leiderschap
bijdragen aan jouw eigen innerlijke ontwikkeling.

Deze opleiding begint op 15 september 2017

Met in het eerste jaar de volgende vakken:

1. -Het echt leren zien van mensen. Hoe reageren mensen op een oefening die je geeft? Hoe werken jouw woorden door bij de ander? Waar hebben mensen behoefte aan en wat heeft men nodig?
2. -Helder aanwezig zijn in elk moment. Niet alleen helder zijn tijdens “De les” maar ook daarbuiten. Zie je wat het moment van je vraagt?
3. -Zuivere afstemming op jouw bron. Waar haal jij je inspiratie vandaan? Waar vind jij jouw bron van afstemming? En hoe kom je bij die afstemming op momenten dat het niet zo vanzelfsprekend is?
4. -Geschiedenis: het leven van grote leiders. We kunnen zoveel lessen leren als we ons verdiepen in de leiders uit deze wereld. Wat kwamen ze tegen? Wat dreef hun? Hoe gingen ze om met succes en mislukking?
5. -Ethiek: Omgaan met kansen en valkuilen in het leiderschap. Het leiderschap geeft veel kansen en mogelijkheden. Maar er zijn ook situaties waarin je sterk moet staan om niet meegesleept te worden. In het vorige vak leren we hoe de grote leiders met succes en mislukking omgingen, maar hoe ga jij ermee om? En hoe kun je de verschillende kansen en valkuilen herkennen?
6. -Sprak: Helder verstaanbaar spreken. Het onduidelijk of onverstaanbaar spreken komt vaak voort uit een gevoel dat, je het idee hebt dat, niemand geïnteresseerd is in wat jij te zeggen hebt. Maar als jij echt gaat staan voor wat je zegt, dan kun je daar iedereen om je heen een groot plezier mee doen, Jezelf ook!
7. -Sprak: Inhoudsvol spreken. Spreken is geen opvulling van de stilte. Komt wat je te vertellen hebt over bij je luisteraars? Laat je woorden meer waard worden door ze meer inhoud mee te geven.
8. -Opbouwen van je persoonlijke bagage aan verhalen, gedichten, oefeningen en creativiteit. Meestal wil je op je reis niet teveel bagage meenemen. Maar deze bagage kan jou juist helpen om vrij te zijn.
9. -spirituele EHBO : Wat doe je als iemand in jouw omgeving het contact met de aarde verliest ? wat doe je als er bij iemand teveel oude herinneringen boven komen ? Hoe herken je wat er aan de hand is en wat kun je doen om te helpen?

*Vertel het mij en ik zal het vergeten,
laat het mij zien en ik zal het mij herinneren,
betrek mij erin en ik zal het begrijpen.
~ Chinees spreekwoord*

Eerste weekend: 15 t/m 17 september 2017

Helder aanwezig zijn in elk moment - Klaas Jan van Velzen
Zuivere afstemming op jouw bron - Jacqueline Wolvetang

Tweede weekend: 17 t/m 19 november 2017

Het écht leren zien van mensen - Corine Eijsermans
Spirituele EHBO - Rineke Schoonenboom-Michelbrink

Derde weekend : 16-t/m 18 februari 2018

Geschiedenis: Het leven van grote leiders - Gijs Vorstermans
Ethiek : Het omgaan met kansen en valkuilen - René Diepenveen

Vierde weekend: 13 t/m 15 april 2018

Helder en verstaanbaar spreken - Ans Bressers
Inhoudsvol spreken - Klaas-Jan van Velzen

Vijfde weekend: 15 t/m 17 Juni 2018

Opbouwen van persoonlijke bagage - Judith van den Berge
Geschiedenis: Het leven van grote leiders - Gijs Vorstermans

*Leef alsof je morgen dood gaat,
en leer alsof je het eeuwige leven hebt
- Mahatma Gandhi*

Een nieuwe stijl van leidinggeven die nu hard nodig is in deze veranderende wereld.

Oude leiderschapssystemen voldoen niet meer en de nieuwe dienen zich aan.

Leidinggeven vanuit Inspiratie en afstemming en niet vanuit macht en kracht.

We leren een manier van leidinggeven waarin Stilte net zo belangrijk is als woorden, en waar woorden niet nodeloos rondgestrooid worden alsof ze geen kracht hebben.

Een spirituele leider is authentiek, waarachtig en oprecht. Je hoeft geen schijn op te houden en je hoeft niet alles te weten.

Leidinggeven en het scheppen van een veilige omgeving vraagt om een dienstbare houding en niet een superieure houding. Een dienstbare houding waarin je jezelf niet wegcijfert maar waarin je juist helemaal aanwezig bent.

*Als je je met niemand vergelijkt,
word je wie je bent
- Krishnamurti*

Plaats: Alandi Retreat Site, Steyl

Kosten: €1250,- per jaar



*Waar is de bron waar wij onze dorst kunnen laven ?
Waar vinden we de inspiratie die ons doet stralen?
Om die bron te vinden,
zullen we er eerst uit moeten drinken!*

Alandi Retreat Site

Kloosterstraat 8a,
5935 CB Steyl

077 3268 219 (9.00-10.00u. en 18.30-19.30 u.)

alandi@alandi.org www.alandi.org

IBAN: NL51 INGB000 8364285

BIC: INGBNL2

Alandi Weekend “Mystiek Leven” 29 sept. t/m 1 oktober

Een programma met Micha en Jaan Stemerding

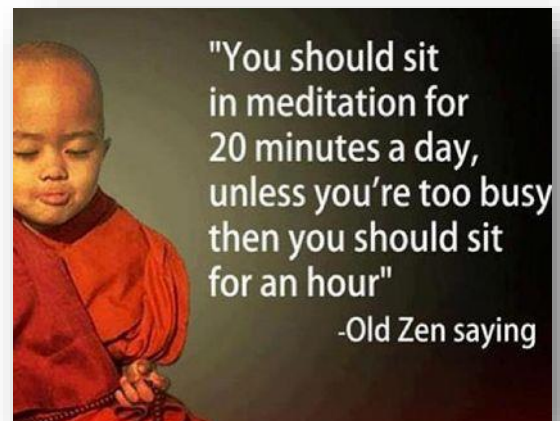
“De fijnste retraite van je leven !”

Samenzijn met gelijkgestemden.

Een weekend waarin het mystiek samenleven voorop staat. Samen koken, het huis bijhouden en samen een thema verkennen, uitdiepen én in de praktijk brengen.

Groei is iets wat zich vanzelf voltrekt. Ook innerlijke spirituele groei voltrekt zich vanzelf. Toch is er een inspanning nodig.

Lichamelijke groei vraagt om voedsel. Ook innerlijke groei vraagt om geestelijk voedsel. De inspanning die we moeten doen op de innerlijke weg is het afstemmen van onze persoonlijke innerlijke stroom op de grote universele stroom; een creëren van een bedding voor de universele stroom.



Hoe creëer je zo'n bedding?

Hoe leg je eigenlijk een bedding van kanaal aan of diep je een rivier uit ? Je begint met graven en gaat zo de diepte in. Met het materiaal wat je opgraaft, het zand en de stenen, ga je de zijanten verhogen en verstevigen.

Het graven is het naar binnen gaan. Het binnenin je plaats maken voor de grote rivier. Meditatie, samenkomen met gelijkgestemden, geconcentreerd tekenen of schilderen, muziek maken, intuïtief koken of andere creatieve bezigheden, zijn fantastische hulpmiddelen om met de aandacht naar binnen te gaan.

Wat zijn dan die buitenranden die je gaat ophogen en verstevigen? Dat zijn de veranderingen die je in de buitenwereld gaat toepassen.

“Wat je in stilte verkregen hebt kun je in de aktie geven!”

Het is de bedoeling dat je ook echt in praktijk gaat brengen wat je op je innerlijke ontdekkingstochten geleerd hebt.

Het kunnen soms hele kleine ,schijnbaar onbelangrijke dingen zijn, maar daarom niet minder krachtig in hun effect. Jouw innerlijke houding bepaalt hoe je reageert op de buitenwereld en dat bepaalt weer hoe de buitenwereld op jou reageert.

Het maken van een harmonische en weldadige bedding voor je eigen leven door tijd te nemen voor bijvoorbeeld meditatie, kunst, muziek en spirituele gedichten lijkt voor ons vaak een luxe. Iets waar je pas aan toe komt als je tijd over hebt.

Maar het is geen luxe, het is een zoete noodzaak.!

Wat gaan we doen tijdens zo'n retraite:

Dat kan natuurlijk per weekend verschillen, maar een aantal ingrediënten zullen zijn:

Meditatie, bewegingsoefeningen, creativiteit, muziek, genieten van elkaars gezelschap, wandelen, chanten, studie, vrije tijd, genieten van de tuin, afwassen, koken en alle werkzaamheden die in en om het huis nodig zijn.

Een nacht , badend in het licht van de maan,
De lucht is zacht en weldadig
Ik zit aan de oever van een rivier,
Met mijn geliefde naast me.
Hoe kan iemand uit de wereld van angst en zorgen mijn geluk begrijpen,
De diepte van mijn Goddelijke vreugde vatten?
De geestelijke wereld;
vrij van vertroebelende wolken.
Het oog van de wereldse man is zo zwak
Hij ziet bijna niets
Waar is zijn hart?
Hij voelt bijna niets
Jij die beter zou moeten weten,
kijk toch eens naar die prachtige rode zonsopgang,
baad in het licht,
en laat de vlekken van de wereld uit je mantel spoelen.

Ram tirth

Plaats : Alandi Retreat site, Steyl

Begeleiding: Jaan en Micha Stemerding en evt. gastdocenten.

Kosten: 195,-

Tijden: Vrijdagmiddag 29 september 12.00 uur t/m
zondag middag 16 oktober 16.00 uur.

We beginnen op vrijdagmiddag om 12.30 met
een lunch waarna we gezamenlijk het huis zullen
voorbereiden voor de retraite.



opgave en informatie: alandi@alandi.org 0773268219

(Bijna) Elke laatste zondag van de maand hebben we in Alandi:

Alandi's Sursangam

Een programma met chanten, meditatie, gedichten en muziek.

Sursangam betekent: het ontmoeten in klank of het samenkomen der klanken.

Elke Sursangam is anders, maar muziek zal de belangrijkste taal zijn.

De Sursangams vinden plaats op de laatste zondag van de maand.

Het is wel noodzakelijk om je op te geven als je wilt komen! Het kan ook wel eens gebeuren dat we op die dag iets anders hebben, zoals een lezing of concert.

Elke laatste zondag van de maand. (behalve maart, (misschien april) en juli en december)

Tijd: 10.00-13.00 uur

En natuurlijk wel opgeven en sloffen meenemen!

opgave en informatie: alandi@alandi.org 0773268219

Workshop "De Parel"

10 t/m 14 november



Als het lukt om de diepere kern van je eigenheid
tot ontplooiing te brengen,
ervaar je de zin van leven.

Maar hoe kom je er mee in contact?

Welke beelden schuiven er toch steeds weer tussen?

Wat verhindert je om te leven vanuit die diepere inspiratie?

En hoe kun je dit wel tot uitdrukking brengen?

In een intensieve workshop kan ieder op eigen wijze hier het
antwoord op vinden.

Dit is een workshop waarin we de verschillende soorten van energie gaan herkennen. Als er een bepaalde energie in je energie-systeem geblokkeerd is, beperkt dat je mogelijkheden. In deze workshop kun je gaan ervaren hoe het leven er uitziet als alles vrij kan stromen en hoe het is om weer vol enthousiasme te leven.

Een ervaringsgerichte gang door de fysieke wereld met lichaamsbewustzijn; het innerlijke spirituele rijk, waarbij het vertrouwd worden met subtiële energie het uitgangspunt vormt en de gewaarwording van het Zijn in harmonie met het Grote Geheel.

Steeds zal het individuele veranderingsproces hierbij centraal staan. Hierbij ontstaat de mogelijkheid om te gaan herkennen in welke fase je bent in je innerlijke ontwikkeling en wat er om aandacht vraagt.

Mystieke impulsen, oefeningen en ervaringsgerichte uitleg.

Deze, door Ad Stemerding ontworpen, workshop wordt gegeven door Rineke schoonenboom-Michelbrink en Mirjam Lankreijer

Kosten 450,- incl. overnachtingen en maaltijden.

opgave en informatie: alandi@alandi.org 0773268219

Eigen retraite organiseren ?

We hebben in Alandi een uitgebreid aanbod van programma's, maar het is ook mogelijk om met een eigen groep hier een retraite te organiseren. Als je met een groep van minimaal 10 mensen bent kun je gebruik maken van de accommodatie van Alandi. Hier in Alandi is alles klaar voor een heerlijk verblijf. Vraag naar de mogelijkheden en voorwaarden.

Alandi @alandi.org

077 3268 219 (9.00-10.00u. en 18.30-19.30 u.)



Alandi Retreat Site

Kloosterstraat 8a,
5935 CB Steyl
077 3268 219 (9.00-10.00u.
en 18.30-19.30 u.)
alandi@alandi.org
www.alandi.org
IBAN: NL51 INGB000
8364285
BIC: INGBNL2

