

# *Alandi*

## *Retreat Site*



*Programma voorjaar 2018*



- 28 Januari Sursangam
- 3 Februari Stroomlijn je vrouwelijke passie
- 9 t/m 11 febr. Alandi Sangha Retraite
- 16 t/m 18 Febr. Weekend 3 spiritueel leiderschap
- 25 februari Sursangam
- 3 maart Workshop Ganesh swaramandala
- 4 Maart Ganesh-muziek workshop
- 9 t/m 13 maart Workshop “De parel”
- 6 t/m 8 april Massage en ontspanningsweekend
- 25 Maart Sursangam ?
- 6 t/m 8 april Stilte retraite
- 13 t/m 15 april Weekend 4 spiritueel leiderschap
- 20t/m 22 april Alandi Sangha Retraite
- 10 t/m 14 Mei Workshop Indiase zang
- 18 t/m 22 Mei Reinigingsweek
- 27 Mei Sursangam
- 1 t/m 3 Juni Ouder-Kind weekend
- 8 t/m 10 juni Weekend “ In het midden van de Stroom”
- 15 t/m 17 juni Weekend 5 spiritueel leiderschap
- 24 juni Sursangam
- 27 t/m 31 Juli Zomer retraite: met Keval en Sadhana



## Workshop Ganesh-Swaramandala      zaterdag 3 maart 10:00 - 16:30



De Ganesh swaramandala is een wonderlijk instrument; probeer hem eens te bespelen en je hart erbij gesloten te houden, je zal merken dat dat bijna niet lukt.

Swara betekend noot of toon en mandala is een cirkel. Een Ganesh swaramandala is een cirkel van noten. De Ganesh swaramandala wordt gebruikt voor het begeleiden van zang, chants , solo instrumenten of als ondersteuning bij verhalen vertellen.

Het is ook een instrument wat je op een tussendoormomentje even kan pakken om met behulp van de stemming van de Ganesh swaramandala je eigen stemming te verheffen.

De Ganesh swaramandala kan soms klinken alsof er sterretjes uit de hemel komen dalen.

### Wat doen we tijdens de workshop?:

We leren hoe we de Ganesh-Swaramandala vast kunnen houden. Hoe kunnen we een mooie klank aan het instrument ontklokken? Hoe kun je erop spelen (Zonder noten te kunnen lezen)? Hoe kun je erop samenspelen? En hoe kun je de swaramandala zelf stemmen?

### Voor wie is deze workshop?:

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

Datum: zaterdag 3 maart 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 4 maart 10:00 - 16:30

“De juiste snaar raken”

Zondag 4 maart 10.00 u – 16.30 u

Een dag lang lang muziek maken op de Ganesh instrumenten. Het geeft niet of je ooit eerder muziek hebt gemaakt; We nemen je mee op een pelgrimage, een reis naar het innerlijk heiligdom, waar de taal die gesproken wordt, uit klank en Stilte



bestaat; De taal van het Hart!

De instrumenten die gebruikt worden zijn er speciaal voor gebouwd om de taal van het hart te laten horen. Het geeft niet of je misschien het idee hebt dat je geen muziek kunt maken.

Het wonderlijke van deze reis is dat gaandeweg vanzelf je zelfvertrouwen gaat groeien.

We gaan deze dag op verschillende Ganesh instrumenten spelen. Je krijgt uitleg over de verschillende instrumenten maar vooral veel gelegenheid om zelf te spelen. Deze dag is geschikt, zowel voor beginners als voor mensen die vaker een workshop hebben gedaan.

Ieder zal op zijn/haar eigen niveau aangesproken worden.

Datum: zondag 4 maart 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



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  
Klaas-Jan van Velzen en Jacqueline Wolvetang

Kosten 450,- incl. overnachtingen en maaltijden.

opgave en informatie: [alandi@alandi.org](mailto:alandi@alandi.org) 0773268219

6 t/m 8 april

## Massage en ontspanningsweekend.

Als je een druk leven leidt, als je voelt dat je leven aan het veranderen is, maar je weet niet in welke richting. Als je het gevoel hebt dat je leven geleefd wordt, zonder dat je er zelf veel in in te brengen hebt, of als je gewoon eens bij wil komen. Dan is het goed om eens helemaal te ontspannen. Dan is dit weekend echt iets om jezelf, of een dierbare, cadeau te geven.



Een weekend diep ontspannen met

- Ayurvedische massage,
- klankbaden,
- lichtkristalbaden,
- yoga
- ontspanningsoefeningen.
- Meditatie

-Ontspanning geeft je weer de ruimte om te voelen waar het in jouw leven eigenlijk om gaat. Het kan je helpen de dingen weer helder te zien.

-Je krijgt dit weekend een éénpersoonskamer.

-Door de verschillende programma onderdelen (waarvoor je vrij bent om in te tekenen) kun je op verschillende niveaus ontspannen en revitaliseren: Fysieke ontspanning, emotionele ontspanning en geestelijke ontspanning.

-Begeleiding:

Els van Dommelen en Amelie van Dun-Aerts en Jaan en Micha Stemerding

-Kosten: 300,- inclusief maaltijden, overnachtingen, massages etc.

Alandi Retreat Site, kloosterstraat 8a, 5935 CB Steyl, 077 3268219, [alandi@alandi.org](mailto:alandi@alandi.org), [www.alandi.org](http://www.alandi.org)

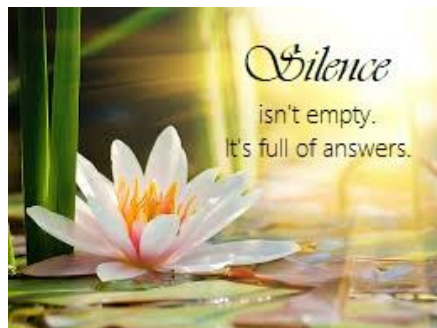


# Stilte retraite Vrijdag 6 t/m zondag 8 april 2018

Door: Laila Visser en PASCALLE BOGERS

## *Verken de kracht van de stilte!*

Een stilte weekend is een goede gelegenheid om jezelf eens te verwennen met een gezonde dosis rust en aandacht. Je even terugtrekken uit de dagelijkse gang van zaken en stilstaan bij jezelf. Ervaar het leven in het hier en nu, een weekend zonder 'moeten', drukte en sociale verplichtingen of afleidingen. Ga er even helemaal tussenuit.



Het weekend geeft je ruimte en tijd, waarbij je de aandacht naar binnen kan keren - naar je ware zelf. Die stille plek in jezelf omvat een enorme zee van ruimte, waarin inzichten als vanzelf lijken te komen, vanuit een enorme bron van innerlijke wijsheid.

## *Stilte brengt inzicht, rust & inspiratie.*

Het stilte weekend is een mooie kennismaking met mindfulness/meditatie en yoga of een verdere uitbreiding voor je beoefening.

Deze combinatie van meditatie en yoga zorgt voor een vermindering van stressgevoelens. Je krijgt handvatten aangereikt om ook in het dagelijks leven de rust in jezelf te vinden en leert om bij jezelf te blijven in de meest uitdagende situaties.

Deze stilte retraite is geschikt voor zowel beginners als voor ervaren meditatie/mindfulness beoefenaars.

Wil je meer lezen over wat een stilte retraite inhoudt, wat je kunt verwachten en hoe een stilte retraite werkt? Blijf dan verder lezen, onderaan deze pagina lees je alles over wat een stilte retraite is.

## *Data & kosten:*

Vrijdag 6 t/m zondag 8 april 2018

249 euro (incl. btw, twee overnachtingen, alle maaltijden/drinken).

## *Locatie:*

Kloosterstraat 8a te Steyl, Nederland

## *Begeleiding:*

Laila Visser en PASCALLE BOGERS



Voor meer info mail dan naar [laila@myserenity.nl](mailto:laila@myserenity.nl) of [pascalalebogers@hotmail.com](mailto:pascalalebogers@hotmail.com)

Voor aanmelden ga je naar <http://myserenity.nl/inschrijfformulier-retraite-2018/>

---



# Alandi Sangha retraites 20t/m 22 april

“Leven vanuit het hart” weekenden

**S**amenzijn met gelijkgestemden in de mooie sfeer van Alandi. Een bedding van rust en stilte waarbinnen het contact met je Hogere Zelf voelbaar kan worden.



Het is een initiatief van 7 sevisten die deze retraites gezamenlijk willen dragen en ontstaan vanuit een behoefte om regelmatig met gelijkgestemden bij elkaar te zijn, in een atmosfeer van rust, van stilte. Het is geen cursus, geen leergang. Thema's kunnen echter spontaan aan de orde komen.

Iedereen die hierbij wil aansluiten is van harte welkom!

Sangha is het samenzijn met gelijkgestemden

In de meeste spirituele tradities wordt de sangha gezien als een van de belangrijkste spirituele oefeningen. In een samenzijn met gelijkgestemden maak je een atmosfeer of veld waar je gemakkelijk je hart opent. Het maakt niet uit of je dan filosofische discussies aan het houden bent, muziek aan het maken bent of de afwas staat te doen. Het kan zomaar gebeuren dat je overvallen wordt door een gevoel van vreugde. Een gevoel van puur geluk en éénheid. Dan weet je weer hoe het is om vanuit je hart te leven.

Er is geen vast omljnd programma. Er wordt wel een structuur aangeboden van een aantal meditatie momenten per dag, een creatieve impuls en een aantal sharings. Deze momenten zijn echter facultatief. Men kan ervoor kiezen om deel te nemen maar het hoeft niet.

In de ochtend wordt aan alle deelnemers 5 kwartier seva tijd gevraagd.

Van vrijdagmiddag 14.00 uur tot zondagmiddag 16.00 uur.

De eerste weekenden zullen zijn:

9 t.m. 11 februari

20 t.m. 22 april

De weekenden zijn los van elkaar te volgen.

Kosten : 195,- per weekend (165,- voor minder draagkrachtigen)

Gedragen door Micha, Jaan, Ank, Klaas-Jan, Cees, Els en Anne-Marie



# Reinigingsweek 18 mei tot en met 22 mei



## 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 ontwennen 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 en Mitzi Pattynama.

kosten 575,-

18 mei : 14:00 t/m 22 mei : 16:00



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

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

# Workshop Indiase zang

10 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  
450 voor de vierdaagse

*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 17 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: 450,- (voor alleen het weekend: 250,-)*

## 8 t/m 10 juni      Weekend “ In het midden van de Stroom”

Kennismaken met de werkwijze van Ank en Klaas-Jan zoals beschreven in het boek 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen'.

Het weekend (vrijdagavond t/m zondamiddag) wordt gegeven in de zuivere en gastvrije atmosfeer van Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8a, 5963 CB te Steyl (bij Venlo). Kosten €250. Voor opgave en informatie bij de Wilde Roos. Meer informatie volgt later !

Ook start er na de zomer weer een leergang; Meer informatie volgt.

Leergang 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen' zie <http://www.wilderoos.nl/pages/workshops.htm>

## *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 of workshop 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.)



(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 april, juli en december)

Tijd: 10.00-13.00 uur

En natuurlijk wel opgeven en slossen meenemen!

opgave en informatie: [alandi@alandi.org](mailto:alandi@alandi.org) 0773268219



# Holland Retreat in Alandi

*Karma- en de balans tussen eigen inspanning  
en het toelaten van de hogere energieën.*

27 juli t/m 31 juli 2018.

Begeleid door Keval en Sadhana Pezet.  
kosten €600,- inclusief overnachtingen  
maaltijden en lessen.

Plaats Alandi Retreat Site

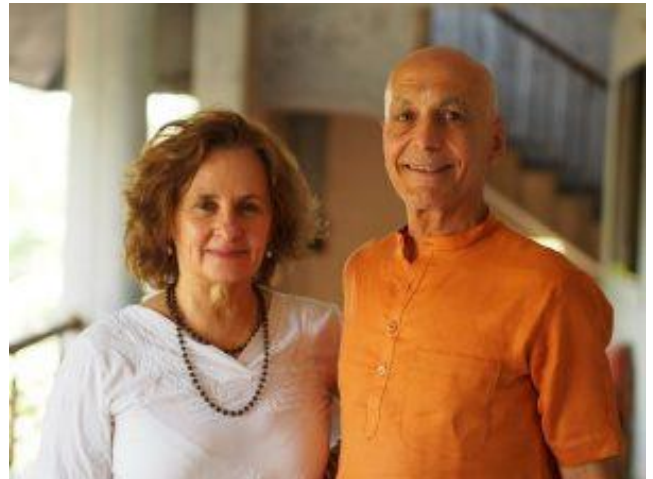
Kloosterstraat 8a

5935 CB Steyl

[www.alandi.org](http://www.alandi.org)

[alandi@alandi.org](mailto:alandi@alandi.org)

0031 (0)773268219





## *Alandi Retreat Site*

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



16,1,14,3,12,5,10,7  
8,9,6,11,4,13,2,15

2 pagina's per vel !