

Alandi

Retreat Site



Ik ging op zoek
naar die goed verborgen parel,
Ik zocht ver en dichtbij,
binnen en buiten,
in de diepte en aan het oppervlak.

Toen ik de Parel uiteindelijk vond
wist ik opeens:
In de tijd dat ik aan het zoeken was,
was het zandkorreltje getransformeerd
tot een schitterende parel.

2018

- 27 Mei Sursangam
- 8 t/m 10 juni Weekend “ In het midden van de Stroom”
- 15 t/m 17 juni Weekend 5 spiritueel leiderschap
- 24 juni Sursangam
- 30 juni Workshop Ganesh swaramandala
- 1 juli Ganesh-muziek workshop
- 22 en 23 sept. Ganesh muziekweekend
- 5 t/m 7 oktober Alandi Sangha Retraite
- 9 t/m 13 nov. Workshop “De parel”
- 9 t/m 13 nov. Workshop Indiase zang
- 30 nov-2 dec. 1^e weekend Leergang “Meditatie en het Zelfgenezend vermogen.
- 7 t/m 9 dec. Alandi Sangha Retraite

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'.

De diepgaande betekenis die meditatie voor de gezondheid kan hebben, begint steeds meer door te dringen tot de westerse geneeskunde. In de Indiase gezondheidsleer, de Ayurveda, is dit altijd al vanzelfsprekend geweest. In deze workshop wordt, met oefeningen en meditaties, uitgelegd hoe regelmatig mediteren steeds meer innerlijke ruimte creëert voor de zelfgenezende krachten van lichaam en geest. Door mediteren ontstaat een zodanige verandering van je verhouding met het bestaan dat de natuurlijke intelligentie van het leven de kans krijgt om zich vrijer te manifesteren. Je wordt dan minder beperkt door je vaste overlevingspatronen.

8 t/m 10 juni

Kosten 250,-

Het weekend (vrijdagavond t/m zondagmiddag) wordt gegeven in de zuivere en gastvrije atmosfeer van Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8a, 5935 CB te Steyl (bij Venlo). Kosten €250. Voor opgave en informatie bij de Wilde Roos.

Ook start er na de zomer weer een leergang; zie verderop

Leergang 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen' zie

<http://www.wilderoos.nl/pages/workshops.htm>



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 ontlokken? Hoe kun je erop spelen (Zonder noten te kunnen lezen)? Hoe kun je erop samenspelen? En hoe kun je zelf de swaramandala 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 30 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 Stermerding

Ganesh Muziek workshop 1 juli 10:00 - 16:30

“De juiste snaar raken”

Zondag 1 juli 10.00 u – 16.30 u

Een dag lang lang muziek maken op de Ganesh instrumenten.



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 1 juli 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 weekend ! 22 en 23 september

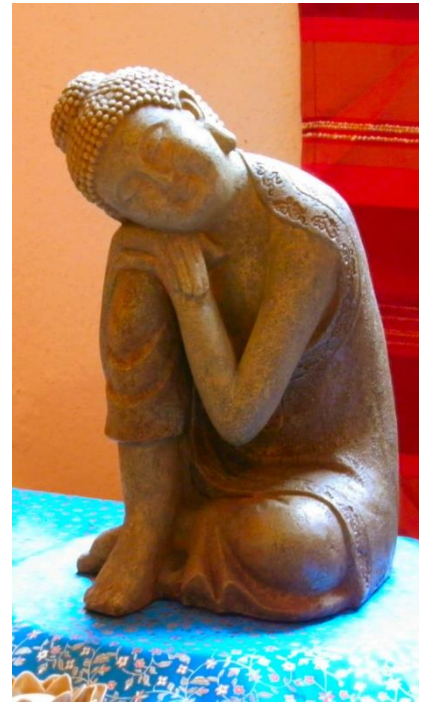
Misschien heb je nog nooit muziek gemaakt omdat je dacht dat je dat niet kon.

Misschien heb je vroeger te horen gekregen dat je geen muziek kunt maken.

...Maar wist je dat muziek maken het geboorterecht is van elke mens ?

We gaan dit weekend spelen op verschillende Ganesh Instrumenten. Muziek leren spelen is vaak eerder een loslaten dan het aanleren van ingewikkelde dingen.

Het loslaten van ideeën, het loslaten van het “Moeten”, ons niet met anderen willen vergelijken. Hoe ontspannener we worden hoe makkelijker het gaat.



zaterdag 10.00 u – zondag 16.30 u

Kosten 185,- Incl. overnachting en maaltijden.

Alandi Retreat Site

Alandi Sangha retraite ! 5 t/m 7 oktober

“Leven vanuit het hart” weekenden

Samenzijn 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 is 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 omlijnd 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.

Het volgende sangha weekend zal zijn:

T t/m 9 december

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





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 Lankrijer

Kosten 450,- incl. overnachtingen en maaltijden.

opgave en informatie: alandi@alandi.org 0773268219

Workshop Indiase zang

9 t/m 13 november



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.

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,-

Tijden: 9 november 15.00 uur t/m 13 november 15.00 uur.

Leergang 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen'

De leergang omvat drie retreats van vrijdagavond (19.30 uur) tot en met maandagmiddag (16.30 uur). De leergang wordt begeleid door Ank en Klaas-Jan . Het nieuwe boek van Klaas-Jan, 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen' zal als leerboek worden gebruikt.

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

In het midden van de stroom

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.



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 een 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.

De kosten voor de leergang zijn € 975 (inclusief verblijfkosten). Als je wilt, kun je gedurende deze periode een consult/aurareading afspreken in Soest. Voor informatie en opgave: De Wilde Roos.

De leergang omvat drie weekends: 30 november t/m 2 december 2018, 1 t/m 4 februari 2019 en 5 t/m 7 april 2019

www.wilderoos.nl

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 juli en december

Tijd: 10.00-13.00 uur

En natuurlijk wel opgeven en sloffen meenemen!

opgave en informatie: alandi@alandi.org 0773268219



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

12,1,10,3,8,5
6,7,4,9,2,11

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

2 pagina's per vel !