



# *Alandi Retreat Site*

*Programma vanaf*  
*september 2018*

- Alandi retraite “Kracht en schoonheid” 8 t/m 11 september
- Spiritueel leiderschap 2<sup>e</sup> jaar 14 t/m 16 september
- Ganesh Muziek weekend 22 -23 september
- Sursangam 30 september
- Alandi Sangha Retraite 5 t/m 7 oktober
- Schilderen met Micha (Beginners) 12 t/m 14 oktober
- Sursangam 28 oktober
- Ganesh Muziek workshop  
Ganesh-Lier en Ganesh Tanpura-Lier Zaterdag 3 november
- Ganesh Muziek workshop  
Ganesh-Santoor Zondag 4 november
- Workshop “De Parel” 9 t/m 13 november
- Workshop Indiase zang (Dhrupad) 9 t/m 13 november
- Spiritueel leiderschap 2<sup>e</sup> jaar 16 t/m 18 november
- Sursangam 25 november
- Leergang ‘Meditatie en het Zelfgenezend vermogen’  
1<sup>e</sup> weekend 30 november t/m 2 december
- Alandi Sangha Retraite 7 t/m 9 december

# Alandi retraite “Kracht en schoonheid”

8 t/m 11 september



*Ik Ben  
altijd in beweging,  
tegelijktijd stevig geworteld in de aarde.  
Verlangend,  
naar boven reikend  
intussen kostbare zuurstof  
gevend aan mijn omgeving.  
Ik treur niet om verloren takken of bladeren.  
Mijn levenskracht  
is zo groot  
dat er altijd nieuwe takken komen.  
Ik weet dat ik welkom ben  
in deze wereld.*

## Nazomer retraite in Alandi

Een ontspannen samenzijn waarin we het thema “Kracht en schoonheid” gaan uitdiepen. We weten waarschijnlijk wel dat er in ons een enorm potentieel aan kracht ligt te wachten. Maar maken we daar voldoende gebruik van? En hoe doe je dat, hoe kom je bij die kracht? Daar komt de schoonheid bij kijken ! Bezig zijn met mooie evenwichtige en harmonische dingen. In deze retraite willen we graag de gelegenheid scheppen om deze thema's te ervaren!

*Als we voelen  
dat we heen en weer worden gesmeten  
Dan komt dat vaak  
omdat we ons schrap zetten  
tegen het leven zoals het komt.  
Als je vertrouwt in het leven zelf  
Kun je ervaren  
dat het altijd het beste met je voor heeft.*



De Retraite begint zaterdag 8 september om 10.00 uur en duurt tot en met dinsdag 11 september 16.00 uur.

De kosten zijn 395,- voor de gehele retraite en voor de mensen die weinig te besteden hebben is er een gereduceerd tarief van 350,-

Begeleiding: Jaan en Micha Stemerding

# Ganesh Muziek weekend

22 -23 september



## “De Juiste snaar raken”

Muziek maken op de Ganesh Instrumenten is zo gemakkelijk dat je vrij snel al bezig kunt zijn met het genieten van de klanken, het meegeven van een intentie in de klanken, het zoeken van de klanken die jouw innerlijke snaren raken. Spelenderwijs leer je de technieken en het samenspielen met Gelijkgestemden.



worden.

We gaan dit weekend op verschillende Ganesh instrumenten spelen. Je krijgt uitleg over de verschillende instrumenten maar vooral veel gelegenheid om zelf te spelen. Dit weekend is geschikt, zowel voor beginners als voor mensen die vaker een workshop hebben gedaan. Ieder zal op zijn/haar eigen niveau aangesproken

Begeleiding: Micha Stemerding  
Kosten: 185,- inclusief  
overnachting en maaltijden.



# Alandi Sangha Retraite

5 t/m 7 Oktober

“Leven Vanuit het Hart”



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.

Omdat veel mensen aangeven dat ze de behoefte hebben om met gelijkgestemden samen te zijn en omdat wij deze behoefte ook delen, hebben we een nieuwe serie retraites opgezet : De Alandi Sangha Retraites. De retraites zijn afzonderlijk van elkaar te volgen.

We weten hoe sterk het werkt, en hoe fijn het is, om met gelijkgestemden samen te zijn. Het is makkelijker om je hart te openen en jezelf te zijn. “Wees jezelf” is intussen een veel gebruikte uitdrukking, maar daarom nog niet minder waardevol. Dat deze uitdrukking veel gebruikt wordt geeft alleen maar aan dat de behoefte, om helemaal jezelf te mogen zijn, heel groot is!

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.

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!

Er bestaat 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.

5 t/m 7 oktober



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

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

# Schilderen met Micha (Beginners)

12 t/m 14 Oktober

*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 als 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 ! In het schilderen probeer je het contact met de bron af te stemmen op de fysieke bewegingen van je hele lichaam. (schilderen doe je niet alleen met je handen).

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.

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.

-Vrijdagavond 12 oktober  
tot en met zondagmiddag 14 oktober

-Kosten: 250,- inclusief schildermaterialen

*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.*

-We werken in deze workshop niet met vluchtige oplosmiddelen, dus geen irritaties of sterke geuren !

-Begeleiding: Micha Stemerding

# Ganesh Muziek workshop

## Ganesh-Lier en Ganesh Tanpura-Lier (Tanpulyra)

Zaterdag 3 november

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 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 27 jaar geleden, en ik ben nog even enthousiast over deze instrumenten.



### Het Kostbare Juweel

De Ganesh-Lier en de Tanpulyra zijn wonderlijke instrumenten; veel mensen die de Ganesh-Lier voor het eerst bespelen weten niet wat hun overkomt, zo diep worden ze geroerd. De innerlijke snaren worden letterlijk aangeraakt en in trilling gebracht. Hoe kan het toch dat zo'n eenvoudig instrument zoveel met je kan doen?

Het is een prachtig gezicht als, tijdens de workshop, iedereen in zijn eigen hoekje, helemaal opgaat in het bespelen van de Lier. Je ziet dan hoe ieder op zijn of haar eigen manier contact maakt met de Lier en op zijn eigen manier erop speelt. De Ganesh-Lier is een instrument dat je echt dierbaar wordt als je er een tijdje op gespeeld hebt!



De Tanpulyra is een lier met vijf extra snaren die net als een indische tanpura op basistonen is gestemd. Zodat je met één hand de lier bespeeld en met de andere je de begeleiding op de basistonen doet.

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 en de Tanpulyra.

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 november Tijd: van 10.00 uur tot 16.30 uur Kosten: €85,-

*Ervaring met instrumenten of muziek is niet nodig voor deze dag*

Begeleiding : Micha Stemerding

# Ganesh Muziek workshop

## Ganesh-Santoor

Zondag 4 november



Als je de Ganesh santoor ziet, zonder er ooit op gespeeld te hebben, dan denk je al snel “dit instrument zal ik nooit kunnen spelen” Maar als je er eenmaal op gespeeld hebt laat het je niet meer los.

Je merkt al gauw dat je helemaal niet hoeft te kunnen spelen om toch prachtige muziek uit de Ganesh santoor te halen. Er gaat een wereld van muziek voor je open met dit instrument. Het spelen op de Ganesh Santoor kan een fantastisch avontuur zijn, waarin je kunt leren dat je er helemaal mag zijn! Je mag je laten horen! In het santoorspel kun je een heldere vrijheid gaan ervaren die is als het gevoel van het uitslaan van je vleugels.

Deze Ganesh Muziek dag vindt plaats op Zondag 4 november en kost 85,- (overnachting is mogelijk op Alandi)



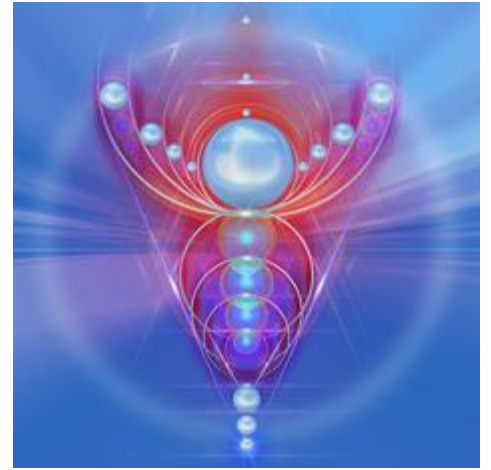


# Workshop "De Parel"

9 t/m 13 november



## De Parel



### Energie:

We weten allemaal dat we veel meer zijn dan alleen maar een lichaam met gedachten.

Als we op zoek gaan naar die onschatbare parel, als we op zoek gaan naar wie we werkelijk zijn, vinden we op onze weg grote en kleine schatten in de vorm van ontdekkingen over onszelf, die ons laten begrijpen wat ons tegenhoudt om ons leven optimaal, vol energie, te leven.

### De Parel

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 we vertrouwd worden met subtiele energie, en waar we kunnen ervaren hoe het is om in harmonie met het Grote Geheel te leven.

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.

kosten workshop: 450,- inclusief overnachtingen en maaltijden.

De workshop wordt gegeven door Rineke Schoonenboom-Michelbrink en Mirjam Lankreijer.



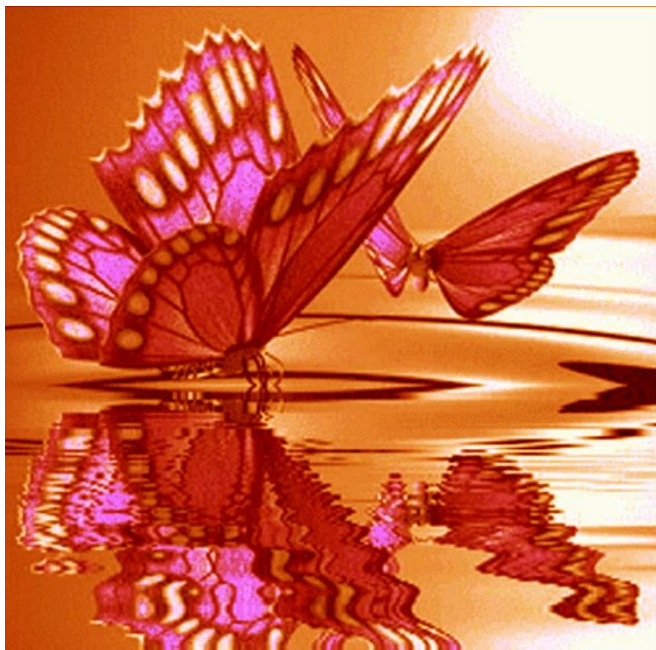
Rineke is logopedist, gestalt-therapeut, spiritueel therapeut, docent spirituele therapie en docent op Alandi Retreat Site.



Mirjam Lankreijer is onder andere trainer-coach voor het bedrijfsleven/onderwijs, spiritueel therapeut en therapeut natuurgerichte therapieën.

# Leergang 'Meditatie en het Zelfgenezend vermogen'

1<sup>e</sup> weekend 30 november t/m 2 december



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.

De retreats worden gegeven in de zuivere en gastvrije atmosfeer van Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8a, 5935 CB te Steyl (bij Venlo). 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 vereniging voor Yogaleerkrachten erkent de leergang als specialisatie voor yogadocenten (50 bijscholingspunten).*

In het midden van de stroom

Leven is beweging en ieders levensbeweging tendeeert 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.

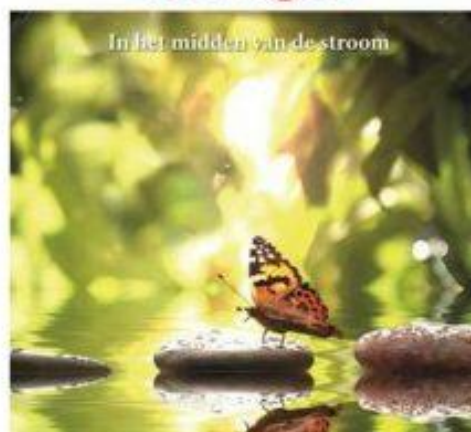
Aangesloten op 'het geheugen aller tijden'

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.

Klaas-Jan van Velzen

## **Meditatie en het Zelfgenezend vermogen**



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

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.



*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

