

OP WEG NAAR KERST: VERTRAGEN MET IGNATIUS VAN LOYOLA 3 retraites van 4 uur in Soest



‘Dagdelen’ met o.a. stilte meditatie volgens de spiritualiteit van Ignatius van Loyola. Met op dit dagdeel 2 ook wat eenvoudige bibliodrama momenten (ervaring niet nodig, toekijken mag). En met aankomend dagdeel 3 ook creativiteit in de brede zin van het woord.

Op een paar zondagavonden (16.30 tot 20.00 uur), incl. warme maaltijd.

De ‘dagdelen’ zijn in stilte, m.u.v. een groepsgesprek aan het eind. De maaltijd is ook in stilte met klassieke muziek, om in ‘retraite’-modus te blijven. Evt. ophalen/terugbrengen binnen Soest kan geregeld worden. Tijdige opgave is nodig. Elk dagdeel heeft zijn eigen accenten, zie programma hieronder.

Resterende dagdelen: 30 nov. 14 dec. van 16.30 tot ca. 20.00 uur incl. warme maaltijd

De ‘dagdelen’ zijn los te volgen, maar het wordt aanbevolen de gehele cyclus te volgen om er meer ‘rendement’ uit te halen. Om dit te stimuleren in een meestal volle adventstijd is er een maaltijd bij (vegetarisch, dieet niet mogelijk). Koken hoeft dus niet meer.

Er zijn enige kosten aan elk dagdeel verbonden, maar deze mogen nooit een belemmering zijn om mee te doen! (t.b.v. materiaal/energiekosten/maaltijd/evt. extra begeleider)

Dagdeel 2 op 30 nov. - Een combinatie van zowel meditatie (gedeeltelijk met visuele elementen) volgens inzichten van Ignatius van Loyola als van eenvoudig bibliodrama. Voor dit laatste is ervaring niet nodig, toekijken mag ook.

- Welkom, korte kennismaking en korte terugkoppeling van dagdeel 1
- Korte herhaling ‘protocol’ over mediteren volgens de Ignatiaanse spiritualiteit
- 1e persoonlijke stiltemeditatie rondom een bijbelgedeelte incl. schrijftijd
- 2e persoonlijke oefening/meditatie rondom een kerst-visualisatie opstelling incl. schrijftijd
- Warme maaltijd in stilte (met klassieke muziek)
- Eenvoudig Bibliodrama moment volgens de lijfelijk-spelmatige methode, ca. 30 min. Ervaring is niet nodig, wel openheid om hier kennis mee te maken. Toekijken mag ook. Waarna afronding met een groepsgesprek. Voor liefhebbers kan aansluitend ook nog bibliodrama worden gespeeld volgens de verhalende methode.

Opgave vooraf is nodig, graag uiterlijk 18 november, doch liever eerder bij Brigitte Brinkel (Emmakerk Soest), via b.m.h.brinkel@xmsnet.nl. Ook voor evt. meer informatie.

Maximaal aantal plekken per keer: ca. 20 mensen. Mensen die vooraf op alle drie de ‘dagdelen’ definitief intekenen, krijgen enige voorrang omwille van een zeker groepsproces.

Zie voor dagdeel 3 de agenda 14 dec.