

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



‘Dagdelen’ met o.a. stilte meditatie(s) volgens de spiritualiteit van Ignatius van Loyola. Met op dit laatste dagdeel 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.

Resterend dagdeel: 14 dec. van 16.30 tot ca. 20.00 uur incl. warme maaltijd

Dit dagdeel is los te volgen, maar vormt onderdeel van 3 dagdelen. U krijgt vooraf enige info wat op voorgaande dagen is gedaan en wat leeswerk. Inclusief een maaltijd (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 3 op 14 dec. - Een combinatie van zowel 1 meditatie (of 2) volgens inzichten van Ignatius van Loyola als van een creatieve verwerking. Voor de creativiteit is ervaring niet nodig; er is een breed pakket aan opties (zie hieronder).

- Welkom, korte kennismaking en korte terugkoppeling van dagdeel 1 en 2
- Korte herhaling ‘protocol’ over mediteren volgens de Ignatiaanse spiritualiteit
- Persoonlijke stiltemeditatie rondom een bijbelgedeelte incl. schrijftijd
- Uitleg van de creatieve opties en aan de slag. We werken grotendeels fluisterend. Opties o.a. schilderen, tekenen, verhaal schrijven, gedicht maken en versieren, kleien, met karton en papier iets maken, breien/haken, etc.
- Warme maaltijd in stilte (met klassieke muziek)
- Vervolg creativiteit. Opruimen en afronden met een kort groepsgesprek.

Opgave vooraf is nodig, graag uiterlijk 2 december, 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 voorgaande ‘dagdelen’ hebben gedaan, krijgen enige voorrang omwille van een zeker groepsproces.