



## **yoga- en mindfulness meditatie-retraite op Bali**

**Kennismakingsweek in het yoga- en meditatieresort Griya Panorama voor maar € 495,-**

**4 t/m 11 september 2010**

(verlenging mogelijk met een week voor slechts € 175,-)

**Groene rijstvelden, rivieren en betoverende stranden. Een enorme rijkdom aan cultuur en een unieke, mystieke sfeer. Bali is dé plek voor complete ontspanning van lichaam en geest. Daarom is dit het juiste eiland voor een week volmaakte rust.**

Deze zomer opent de Nederlandse schrijver en filosoof Rob van Dijk een yoga- en meditatieresort in het noorden van het betoverende Bali. Ter kennismaking biedt het resort een yoga- en mindfulness/vipassana meditatie-retraite aan. Omdat het een pilot is, is deze week zeer aantrekkelijk geprijsd. Ervaring met yoga of meditatie is niet noodzakelijk. Je hebt twee keer per dag een yogasessie op het terras met uitzicht op zee, meditatie sessies en je maakt kennis met het inspirerende boeddhisme of kunt je kennis verdiepen. Dit alles afgewisseld met een duik in het zwembad en ontspannen tijd voor jezelf. Bovendien kun je ervoor kiezen om voor een geringe prijs je verblijf met een week te verlengen, om uitgebreid van het prachtige Bali te genieten, met of zonder excursies.

### **Een unieke combinatie van yoga en mindfulness meditatie**

Tijdens de retraite worden yoga en meditatie met elkaar gecombineerd. Je zult ervaren hoe beide elkaar in werking versterken: yoga zorgt voor een gezond en ontspannen lichaam en maakt daarmee de weg vrij voor een diepere meditatie. Het zelfinzicht dat meditatie je geeft, helpt je om je yogabeoefening te verdiepen. Een mooie wisselwerking dus, die uiteindelijk zal leiden tot een betere balans voor lichaam en geest. Daar zul je ook terug in Nederland veel profijt van hebben.

### **Elke dag genieten van ontspanning**

De dagen beginnen bij zonsopgang in de serene rust van de Balinese ochtend met yoga en meditatie. Na het ontbijt krijg je uitleg over de werking van mindfulness/vipassana meditatie en houden we een begeleide meditatie sessie. In de middag kun je heerlijk ontspannen aan het zwembad en het resultaat van de yoga- en meditatiebeoefening optimaal op je in laten werken. Gedurende de dag zal er veel ruimte zijn voor het ervaren van de stilte van het magische Bali. Aan het einde van de middag is er een tweede yogasessie die we afsluiten met een meditatie. Het diner wordt geserveerd op de veranda. Aansluitend krijg je uitleg over een belangrijke basis van yoga en mindfulness/vipassana meditatie: het boeddhisme. Er kan doorgepraat worden over wat dit voor jou, je leven en jouw plek in de westerse samenleving kan betekenen. We sluiten de dag af met een korte meditatie. Tijdens deze week krijg je ook een 1,5 uur durende ayurveda ontspanningsmassage aangeboden en brengen we een bezoek aan een boeddhistisch klooster.



### **De locatie: rust, rust, rust**

Griya Panorama is een luxe, sfeervolle villa met een adembenemend uitzicht over de groene heuvels van Noord-Bali en de Balizee. Hier zie je de zon opkomen en weer ondergaan. De villa heeft een prachtige tuin met mango- en palmbomen waarin je kunt wandelen of kunt neerstrijken met een goed boek. Er is een prachtig zwembad met uitzicht op zee. Je verblijft hier een week in alle rust, even helemaal afgezonderd van de drukke westerse samenleving. Hier heb je de ruimte om los te komen van de klok en te leven van moment tot moment.

## De docenten

Wineke van Aken is internationaal gecertificeerd kundalini yoga-docent en is tevens geïnspireerd door ashtanga en mindfulnessyoga. Tijdens haar sessies werk je aan een gezond functionerend lichaam waarbij de energiestroom door het lichaam wordt hersteld en mentale en fysieke blokkades en spanningen zich oplossen. Je zult ervaren dat dit niet alleen je meditatie, maar ook je hele welbevinden ten goede zal komen. Wineke werkt als senior consultant bij een communicatie-adviesbureau in Amsterdam en volgt op dit moment de opleiding tot mindfulnessstrainer aan het IvM.



Bianca Vermeij beoefent meditatie en bestudeert het boeddhisme sinds 1997. Met haar uitleg over het boeddhisme, en wanneer gewenst door middel van een persoonlijk gesprek, geeft ze meer inzicht in de betekenis van mindfulness (opmerkzaamheid) in je persoonlijke leven. Bianca begeleidt meditaties, geeft meditatiecursussen en cursussen over het boeddhisme en is verbonden aan meditatiecentrum Sangha Metta in Amsterdam. Wat haar inspireert is dat de kwaliteiten die tijdens de meditatie ontwikkeld worden ook effect hebben in haar dagelijks leven. Bianca werkt als communicatie-adviseur in Amsterdam.



## Inbegrepen:

- 7 overnachtingen.
- 12 yogalessen van 1½ uur
- 13 begeleide mindfulness/vipassana meditaties
- 6 lezingen over het boeddhisme
- 3 compleet verzorgde vegetarische maaltijden per dag
- onbeperkt thee en fruit
- 1 ayurvedische massage van 1,5 uur
- bezoek aan een boeddhistisch klooster, zie ook de foto's onderaan deze folder
- transfer van en naar het vliegveld in Denpasar

De drie gastenkamers met luxe badkamer worden gedeeld. In iedere kamer staan drie 1-persoons bedden. Er is plaats voor in totaal negen personen. Om optimaal profijt te hebben van de yoga en meditaties wordt er geen alcohol geschonken.

## Optioneel:

- Extra week van zeven overnachtingen in de villa voor € 175,- op basis van half pension, met eventueel excursies. Programma en prijs van de excursies op aanvraag. Kosten voor het diner zijn € 7,50 pp. In deze week zijn er geen yoga- en meditatielessen.
- Je kunt ook met je gezin naar Bali komen. Terwijl jij de retraite volgt, kunnen je gezinsleden in het aantrekkelijke Lovina Beach verblijven. Mogelijke locaties op aanvraag.

## Exclusief:

- Vliegticket naar Denpasar op Bali. Singapore Airlines en KLM hebben goede aanbiedingen.
- Reis- en annuleringsverzekering

## Aanmelden

Wil je meer informatie over deze unieke yoga- en meditatieretraite op Bali, wil je je aanmelden of wil je alleen op de hoogte gehouden worden van yoga- en meditatieretraites? Stuur dan een mailtje naar Wineke van Aken, [yogaopbali@gmail.com](mailto:yogaopbali@gmail.com) of bel naar 06-21511410. Reageer snel want het aantal plaatsen is beperkt. Kijk voor meer informatie over de locatie Griya Panorama op [www.balipanorama.nl](http://www.balipanorama.nl)

