

HERFSTRETRAITE OP VLIELAND 2024

Kijkend
over het water
voel ik

een zee
van tijd -
geschenk
van eb en vloed

Vertragen brengt
mij ruimte
leef-tijd.

Het strand is een plek waar je zomaar kunt weg mijmeren over *tijd*. De oneindigheid van de zee met haar eb en vloed, lijkt je daar iets over te vertellen.

In deze periode van de herfst bieden wij je een paar bijzondere dagen op het unieke eiland Vlieland aan. Je verblijft dan in een mooi hotel dicht bij zee. Daarbij hebben wij een programma samengesteld met alle ruimte om te ontdekken wat *leef-tijd* voor jou betekent.

ZONDAG 10 NOVEMBER TOT EN MET WOENSDAG 13 NOVEMBER 2024

Dit is de 3^{de} keer dat wij Retraitedagen op Vlieland organiseren. Met een goed gevoel kijken wij op de vorige twee keren terug – het waren mooie en waardevolle dagen. Het thema van dit jaar is 'leef-tijd'.

Leef-tijd heeft van doen met veranderingsprocessen en het geleefde leven, zowel met het huidige als met het leven dat voor je ligt.

Om - naast de letterlijke jaren van je leeftijd – te ontdekken dat er meer is dan je druk maken vanwege het verval van je lichaam of van wat voorbij is.

Hoe leef jij jouw tijd van leven - hoe jong of oud je ook bent? Wat doet er toe daarin?

Ben jij jezelf bewust van jouw 'tijd van leven'. Hoe je omgaat met deze tijd.

Bezig zijn met dit thema ontwikkelt zelfvertrouwen en kracht.

Het maakt je weerbaar.

Gun jezelf een paar dagen om dit thema te onderzoeken, op je in te laten werken en misschien wel om keuzes te maken. Juist aan zee ervaar je dat je altijd in beweging bent, zelf ook steeds verandert, net als de golven. Soms kalm, dan weer stormachtig. Soms met grote kracht, maar vaak ook kabbelend. En wie weet blijken deze Retraitedagen op zich een 'tijd van Leven' te zijn. Gewoon door mee te doen, naar Harlingen te reizen met de auto of de trein en dan op de boot te stappen om over te steken naar de overkant: naar Vlieland!

Wat mag je op Vlieland verwachten?

Allereerst een heerlijk eiland omringd door de Waddenzee en de Noordzee. De gezellige Dorpsstraat met bijna aan het eind rechtsaf het Kerkplein. Daar staat de Nicolaaskerk, de plek waar we elkaar ontmoeten en waar de groepsbijeenkomsten met de workshops zijn. Een vijf minuten lopen van de kerk (richting zee) staat jullie hotel, Donia State, op een rustige plek in het bos. Daar maken we ook gebruik van de voortreffelijke maaltijden die verzorgd worden door 'Eetwinkeltje van Renee'. Renee kookt met verse en voedzame producten zonder toevoegingen.

Tussen de programmaonderdelen is er vrije tijd om het eiland te verkennen.

In de workshops gebruiken we verhalen en gedichten ter verdieping van het thema 'leef- tijd'. Er zijn verschillende workshops: we gaan schrijven en intuïtief schilderen, doen yoga, bibliodrama, meditatie en bibliodans en lopen van de spiraal. Voor geen van deze workshops hoef je ervaring te hebben. Laat je verrassen!

Programma

Zondag

- 15.30 uur aankomst boot
- 16.00 uur ontvangst en kennismaking in de Nicolaaskerk, Kerkplein 7
- 17.30 uur inchecken hotel Donia State
- 18.15 uur warme maaltijd Donia State
- 19.45 uur koffie / thee in de Nicolaaskerk
- 20.00 – 21.15 groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk – Meditatie + ontspannen nazit

Maandag

- Tussen 8.00 en 9.00 uur ontbijt Donia State
- 9.30 uur koffie / thee in de Nicolaaskerk
- 9.45 uur groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk - Reflecterend meditatie moment
- 10.00 uur Schrijf workshop (intuïtief schrijven)
- 11.15 uur vrije tijd
- 12.30 uur lunch Donia State
- 13.30 uur groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk - Bibliodrama
- 15.45 uur vrije tijd
- 18.15 uur warme maaltijd Donia State
- 19.45 uur koffie / thee in de Nicolaaskerk
- 20.00 – 21.15 groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk – Bibliodans + ontspannen nazit

Dinsdag

- Tussen 8.00 en 9.00 uur ontbijt Donia State
- 9.30 uur koffie / thee in de Nicolaaskerk
- 9.45 uur groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk - Reflecterend meditatie moment
- 10.00 uur Schrijf workshop
- 11.15 uur vrije tijd
- 12.30 uur lunch Donia State
- 13.30 uur vrije tijd
- 15.30 uur groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk - AyurYoga
- 18.15 uur warme maaltijd Donia State
- 19.45 uur koffie / thee in de Nicolaaskerk

20.00 – 21.15 groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk – Film + ontspannen nazit

Woensdag

Tussen 8.00 en 9.00 uur ontbijt Donia State + vrije tijd
11.00 uur koffie / thee in de Nicolaaskerk
11.15uur groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk – lopen van de spiraal
12.30 uur lunch Donia State en uitchecken
13.30 uur groepsbijeenkomst in de Nicolaaskerk – intuïtief schilderen
14.45 uur koffie/thee in de Nicolaaskerk
15.00 uur terugblik en afscheid
16.15 uur vertrek naar de boot
16.50 uur afvaart

Kosten

€ 650,00 per persoon
Dit is op basis van 1 persoon per kamer
Bij een gedeelde kamer is de prijs € 610,00 per persoon.
Inclusief alle maaltijden, koffie en thee en drankjes bij de nazit
Exclusief de overtocht. Zelf boeken bij <https://www.rederij-doeksen.nl/dienstregeling>

Datum

Zondag 10 november 16.00 uur tot en met woensdag 13 november 16.15 uur

Groepsgrootte

De Retraitedagen gaan door als er minimaal 8 aanmeldingen zijn
Zodra 8 personen zich hebben aangemeld laten wij hen dit weten
Vanaf 12 aanmeldingen kunnen we je (in overleg) op een wachtlijst plaatsen

Aanmelden

Via onderstaand inschrijfformulier.
De eerste 12 aanmeldingen ontvangen de betaalgegevens met het verzoek de aanbetaling van €250,00 binnen 5 dagen over te maken. Na ontvangst van de betaling is de aanmelding definitief en ontvang je van ons daarover bericht.
Ben je de 13^{de} aanmelding of meer dan vragen wij of je op de wachtlijst geplaatst wilt worden.

Begeleiding



Anne-Mieke van der Plaats
Predikant
Vanuit mijn werk heb ik veel ervaring in groepswork op verschillende (creatieve) manieren.



Dineke van Oort
Werkzaam als kerkelijk werker in de PKN. Deed de opleiding YTT200 AyurYoga waarvan een deel in India. Ontving een jaar scholing in Ayurveda



Diet Groothuis
Dichter, schrijver, columnist.
Publiceert jeugdpoëzie, fictie en non-fictie voor kinderen en volwassenen en geeft workshops en lezingen.

Inschrijven Retraitedagen 2024 op Vlieland

(dit inschrijfformulier staat ook in Word op de website en kan ook aangevraagd worden bij jmbvanderplaat@hetnet.nl)

Datum zondag 10 november tot en met woensdag 13 november 2024

Voornaam: _____

Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode & Plaats: _____

@-adres: _____

Telefoonnummer: _____

Geboortedatum: _____

Dieet en/of
intoleranties _____

De eerste 12 aanmeldingen ontvangen bericht met het verzoek de aanbetaling van € 250,00 binnen 5 dagen over te maken. Na ontvangst van de betaling is de aanmelding definitief en ontvang je van ons daarover bericht.

Ben je de 13^{de} aanmelding of meer dan vragen wij of je op de wachtlijst geplaatst wilt worden.

Inschrijfformulier sturen naar:

jmbvanderplaat@hetnet.nl

Let wel:

Lees ook de algemene voorwaarden (zie hieronder)

Algemene voorwaarden

Annulering en annuleringskosten

Wij behouden ons het recht voor om een programma te wijzigen en bij onvoldoende aanmeldingen te annuleren. Bij annulering van onze kant krijgt u uw geld volledig terug.

Als u zelf uw deelname annuleert tot 20 dagen vóór aanvang incasseren we alleen €50,00; dit voor administratie- en andere al gemaakte kosten.

Als u annuleert binnen 20 dagen voor aankomst én bij onderbreking van het programma is het volledige bedrag verschuldigd.

Wij verzoeken u vriendelijk om per mail te annuleren.

Annuleringsverzekering

Wij adviseren om zelf een annuleringsverzekering af te sluiten. Dit voorkomt teleurstelling bij u en helpt ons de financiering van onze activiteiten te waarborgen.

Tarieven

De vermelde tarieven zijn inclusief btw en alle overige kosten, tenzij anders vermeld. De verblijfskosten zijn op basis van een eenpersoonskamer. Delen van een kamer is op verzoek mogelijk.

De opgegeven kosten zijn inclusief toeristenbelasting.

Aanmelden en Betaling

Via inschrijvingsformulier. (kan ook aangevraagd worden bij: jmbvanderplaat@hetnet.nl)

De eerste 12 aanmeldingen ontvangen bericht met het verzoek de aanbetaling van € 250,00 binnen 5 dagen over te maken. Na ontvangst van de betaling is de aanmelding definitief en ontvang je van ons daarover bericht.

Ben je de 13^{de} aanmelding of meer dan vragen wij of je op de wachtlijst geplaatst wilt worden.

Het 1^{ste} bedrag van € 250,00 moet binnen 5 dagen na ontvangst van het inschrijvingsformulier bij ons binnen zijn.

Het 2^{de} = resterende bedrag moet uiterlijk 1 november bij ons binnen zijn.

Maaltijden: Diëten en allergenen

Het is van belang dat u op het aanmeldingsformulier uw dieet of uw voedselallergie of voedselintolerantie aan ons doorgeeft. Wanneer u dit later doorgeeft kunnen wij niet garanderen dat er een (veilige en) passende maaltijd geboden wordt.

Informatie

Als u aanvullende informatie wenst over ons programma of over verblijfsmogelijkheden, kunt u die verkrijgen via telefoon 06-57490586 of email jmbvanderplaat@hetnet.nl