

Retraitedag 'Ruimte voor hartsvragen', 3 oktober 2025

9.30 – 17.00 uur | Stal de Marshoek, Zwolle | Meditaties en familieopstellingen

Herfst

Vrijdag 3 oktober, het begin van de herfst. De dagen worden korter. De natuur komt tot rust en begint met naar binnen keren en loslaten. De herfst nodigt ons ook uit om meer tot rust te komen en datgene los te laten wat wij niet meer nodig hebben of los te laten wat ons tegenhoudt.

De herfst is ook het seizoen voor het verkrijgen en het verfijnen van lessen naar aanleiding van onze activiteiten en ervaringen van de zomer. Verteren is dé basis voor de groei van het nieuwe. Een mooie dag voor een retraite om de verstillingsbewust op te zoeken en van daaruit gevoel te krijgen voor hartsvragen over dat wat je beter zou willen 'verteren' of zou willen loslaten. Om ruimte te maken voor het ontstaan van inzichten die je verder helpen op jouw pad.

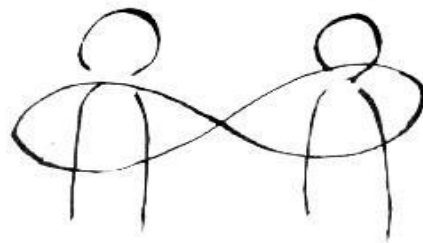
Meditaties en (familie)opstellingen

We nodigen je van harte uit voor deze retraitsdag. De dag bestaat uit een afwisselend en verdiepend ritme van meditaties en (familie)opstellingen. De verschillende meditaties met ontspanningsoefeningen en muziek zorgen ervoor dat je uit je hoofd en in je lijf komt. De meditaties zijn gebaseerd op de vipassana-traditie. Die is erop gericht om tot meer kalmte, vriendelijkheid en inzicht te komen en dichterbij je eigen natuur. Ze helpen je om te vertragen en te verstillen, om te zakken in een diepere laag en bij jezelf te komen. En om met open hart en helderheid van geest contact te kunnen maken met je intuïtie.

Dat is de ideale bedding voor een opstelling. Hoe meer ruimte er is voor je intuïtieve wijsheid, hoe dieper de opstelling werkt en hoe meer verrijkende inzichten boven kunnen komen. Vervolgens helpen de meditaties weer om deze inzichten te laten landen, een plek te geven in jezelf. Nadrukkelijk bestaat de kunst eruit om dat wat je ervaart, tijdens de meditaties en tijdens de opstellingen niet met je hoofd te willen begrijpen, niet te willen oplossen, maar datgene wat er naar boven is gekomen er gewoon te laten zijn. Het verder te laten resoneren en te zijn bij de ervaringen van het moment.

Hartsvragen

Misschien heb je al een hartsvraag die je wilt inbrengen, een prangende kwestie, een patroon dat je vroeger hielp maar waar je nu op vast loopt, een diepere behoefte, een groter verlangen. Misschien brengen de meditaties je juist dieper naar binnen en bij een op dat moment belangrijke hartsvraag. Dat is allemaal mogelijk. Voor een familieopstelling geldt dat iedereen die eraan deelneemt er wat aan heeft. Wanneer je een vraag inbrengt krijg je inzichten doordat de anderen uit de groep helpen met die vraag. Dit doen zij door verschillende elementen uit je vraag te representeren. Tegelijkertijd heb je als representant altijd iets aan de inzichten die naar boven komen op de positie waar je voor wordt gevraagd. Zo is een representatie altijd ook betekenisvol voor jezelf, voor de vragen waar jij mee bezig bent.



Programma, kosten en locatie

De retraitsdag begint om 9.30 met ontvangst met koffie en thee in Stal de Marshoek, Marshoekersteeg 17A, 7722 KP, Dalfsen (aan de rand van Zwolle). Om 10.00 start het programma. Om 17.00 uur ronden we af. Halverwege de dag is er een hartversterkende lunch. Gedurende de dag is er koffie, thee en water. De kosten voor deze dag bedragen E 115,00 (inclusief btw voor particulieren; E 150,00 voor zakelijk tarief).

Aanmelding en bijzonderheden

Fantastisch als je voelt dat je bij deze retraitsdag wilt zijn. Graag ontvangen we [uiterlijk 19 september 2025](#) je aanmelding met daarbij de vermelding of je:

- nu al een hartsvraag hebt en zo ja een korte omschrijving daarvan kunt geven;
- ervaring hebt met mediteren;
- ervaring hebt met familieopstellingen;
- gezondheidsklachten of blessures hebt waar we rekening mee moeten houden;
- allergisch bent voor bepaalde ingrediënten.

Heb je nu of in de aanloop naar de retraitsdag nog vragen, dan kun je ons via onderstaande contactmogelijkheden bereiken. Mariët over de meditatie, Ceciel over de familieopstellingen.

Hartelijke groet,

Mariët Cuperus (mariet@hervind.nl, 06 18 40 24 58, www.hervind.nl)

Ceciel van Hemel (info@hartenciel.nl, 06 53 76 80 58, www.hartenciel.nl)

