

Uitnodiging retraite dag Zingen & Mediteren, 1 maart 2026

Locatie Stal de Marshoek | van 10 tot 16.30 uur | Inloop vanaf 9.30

Wij nodigen je van harte uit op deze retraite dag. De dag wordt verzorgd door Ank Schravendeel en Arman Ameri Mahani en bestaat uit een afwisselend ritme van klank maken, raga en mantra zingen en zitmeditatie.



Mediteren maakt open naar binnen: dat maakt ingetogen. Door meditatie komen we in verbinding met ons lichaam, het hart opent voor wat we ervaren, we worden bewust van de ervaring. We worden ontvankelijk, verstillen. Zingen resoneert, je geeft expressie aan klank, je hoort elkaar: dat maakt opgetogen.

Zingen

Tijdens de dag zal Arman werken met klankschalen en muziek uit India (Dhrupad). Het begint in stilte, met één klank. We geven expressie aan wat gehoord wil worden, zonder de concepten en verhalen. We laten de klank resoneren.

We werken met verschillende klinkers die resoneren op verschillende plekken in het lichaam. We kunnen de trilling voelen: meer in de borst, bij een “oo”, of in de keel bij een “ie”. De overgang van de ene toonhoogte naar een andere roept een emotie op en vertelt een verhaal. Die klankafstanden (intervallen) kunnen we ervaren. Het gaat niet om het zingen van een melodie. Het gaat om de zeggingskracht van de tonen onderling. Dat geeft vreugde en maakt opgetogen. Je hoeft niet te kunnen zingen, je kan je laten begeleiden op de dag zelf.

We zingen eenvoudige raga's (een improvisatie op een vijf-tonige toonladder) en mantra's (melodie met woorden die over wijsheid gaan). Arman improviseert verder op het klankbeeld van de raga. Dat kan op verschillende snaarinstrumenten. Dan kunnen we ervaren hoe de muziek ons aanraakt en aanspreekt.

Mediteren

De meditatie is gebaseerd op de vipassana-traditie. Die is erop gericht om tot meer kalmte, vriendelijkheid en inzicht te komen en dichterbij je eigen natuur. De zitmeditatie tussen het zingen door geeft de mogelijkheid te ervaren wat het zingen losmaakt.

Prijs

De kosten voor deze dag zijn € 22,- incl. btw. Ank en Arman verzorgen de begeleiding van de dag op basis van vrijgevigheid. Aan het einde van het programma word je daarom uitgenodigd dana te geven. Dana gaat over de vreugde om een bijdrage te kunnen leveren, in dit geval om Ank en Arman in staat te stellen deze dagen aan te kunnen bieden. “Als je weinig hebt, geef gul weinig; als je gemiddeld hebt, geef gul gemiddeld; en als je veel hebt: geef gul veel!”

Aanmelding

Je kunt je aanmelden voor deze dag door een mail te sturen naar Mariët Cuperus, mariet@hervind.nl met de mededeling: **zingend mediteren**. Je ontvangt dan een verzoek om het bedrag van te voren over te maken.

Locatie en praktische informatie

De dag is bij Stal de Marshoek, Marshoekersteeg 17A te Dalfsen (aan de rand van Zwolle). Fietsen vanaf station Dalfsen of Zwolle is mogelijk. En wanneer je met de auto van het station Dalfsen opgehaald wil worden, dan is dat ook mogelijk. Graag aangeven in de mail.

Er zijn een paar parkeerplaatsen op het terrein van de Marshoekersteeg. Wanneer je het terrein opkomt, kan je gelijk rechts in de grasstrook parkeren. Er zijn ook geasfalteerde parkeerstroken in de berm aan de overkant van de straat. Dit is schuin tegenover de locatie. Fijn als je overal zo efficiënt mogelijk wilt parkeren. De ruimte bevindt zich boven (er is een stoeltjeslift). Wanneer je het terrein op rijdt of loopt dan is de deur aan je linker hand.

Er zijn meditatiekussens en stoelen. Als je het fijn vindt, kan je een eigen meditatiebankje meenemen. We adviseren je om makkelijk zittende kleding aan te hebben, waar je comfortabel in kunt zitten en bewegen. Eventueel kun je wat dikkere sokken meenemen. Schoenen mogen de ruimte niet in.

Gedurende de dag is er gratis koffie en thee. Tussen de middag is er soep. Lunch graag zelf meenemen.

De voertaal is Nederlands en Engels, vertaling is mogelijk.

Begeleiding

Arman Ameri Mahani

Arman is van oorsprong een Iraanse musicus. Hij heeft zich een aantal jaren gewijd aan het beoefenen van Dhrupad (een Indiase Klassieke muziekvorm) waar het meditatieve zingen zijn oorsprong in vindt. Hij beoefent het meditatief zingen van raga's en het bespelen van verschillende snaarinstrumenten. In de afgelopen twee jaar volgde hij een master opleiding aan het conservatorium in Groningen. Hij werkt als zorg muzikant met mensen met een ernstige mentale beperking.

Ank Schravendeel

Ank begeleidt vipassana meditatie sinds 2007 en werkt als coach en meditatiebegeleider. Ank ontwikkelde zingen als een vorm van mediteren sinds 2017. Ze vertaalt de aspecten van zingen (stilte, resonantie, expressie, vreugde, saamhorigheid) naar de toegevoegde waarde voor opmerkzaamheid.

