

Retraitedag 'Ruimte voor hartsvragen', 12 december 2025

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

Winter

Vrijdag 12 december, een winterretraitedag. De natuur heeft zich teruggetrokken. Een uitnodiging voor onszelf om naar binnen te keren — om stil te staan, te verstillen en te luisteren naar wat diep vanbinnen gehoord wil worden.

Het is de tijd van rust en bezinning, waarin de kiem van het nieuwe nog onzichtbaar in de diepte ligt. Juist in de donkerte kunnen we het verlangen naar licht voelen groeien — het licht van inzicht, van verbinding, van helderheid. Een periode om ons innerlijk vuur te voeden, zodat we van binnenuit kunnen bewegen wanneer het nieuwe weer wil ontkiemen.

Meditaties en (familie)opstellingen

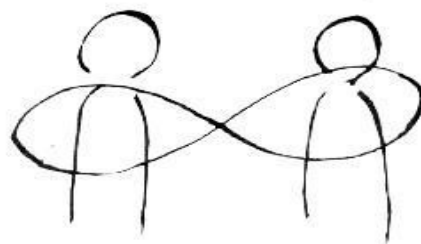
We nodigen je van harte uit voor deze retraitedag. De dag bestaat uit een afwisselend en verdiepend ritme van meditaties en (familie)opstellingen. De verschillende meditaties met ontspanningsoefeningen en muziek zorgen ervoor dat je uit je hoofd en in je lijf komt. Ze zijn gebaseerd op de vipassana-traditie. Die is erop gericht om tot meer kalmte, vriendelijkheid en inzicht te komen en dichterbij je eigen natuur. Dit helpt 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.

Verrijkende inzichten

Deze openheid 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. Simpelweg nieuwsgierig zijn naar de ervaringen van het moment en deze verder te laten resoneren.

Hartsvraag

Voor deze dag kun je een hartsvraag centraal stellen. 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 op de dag je juist dieper naar binnen en bij een belangrijke hartsvraag. Dat is allemaal mogelijk.



Betekenisvol

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 retraitedag 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 retraitedag wilt zijn. Graag ontvangen we [uiterlijk 1 december 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 retraitedag nog vragen, dan kun je ons via onderstaande contactmogelijkheden bereiken. Mariët over de meditaties, Cécil over de familieopstellingen.

Hartelijke groet,

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

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

