



MIRJAM TIRION

Retraite Thuis

Wil je echt meer stilte en rust in je leven en lukt het niet er een vorm voor te vinden?

Deze retraite is voor jou als je niet van huis weg kunt of wilt, en als je een manier zoekt om de stilte meer deel te laten worden van alledag. Als je al eens een retraite hebt gedaan weet je: het is fantastisch. En binnen een week erna zit je weer in je oude 'drukte-van-alledag'.

Met de Retraite Thuis hoef je nergens naar toe.

Na de voorbereiding en de driedaagse retraite waarin je je gewone leven even stil legt en alle afspraken stopt, ga je miniretraites inbouwen in elke dag, terwijl je dagelijkse leven weer begint.

Maar niet zoals daarvoor.

Je bent alleen, maar hebt ook de bemoediging en inspiratie van de andere deelnemers.



Met de Retraite Thuis krijg je:

- Een traject van 10 weken doorlooptijd, waarin je stil staat bij wat er op een diepere laag in je leven speelt
- In totaal twee uur individuele begeleiding
- 12 uur begeleiding in een vast groepje mede retraite gangers van max 6 mensen
- Elke retraite dag drie keer contact
- Pdf Tips Thuisretraite
- Pdf intuïtief schrijven
- Bouwstenen om zelf een dagstructuur mee te maken
- Kaartenset 'De kracht van aandacht'
- Boekenlijst
- Ingesproken meditaties
- Mij, als vriendelijke maar vasthoudende stok achter de deur die je helpt bij de voorbereiding, je steunt waar nodig onderweg, en die je helpt om de opbrengst blijvend vorm te geven in je dagelijks leven.

Dit aanbod bestaat uit:

1. De Voorbereiding

- Persoonlijk intakegesprek online, van ongeveer een half uur. Samen kijken we naar wat voor jou belangrijk is in deze retraite.
- Online gezamenlijke start van anderhalf uur waarin jij, aan de hand van vragen en uitwisseling met mij en de andere deelnemers je eigen plan op maat maakt, dat rekening houdt met jouw voorkeuren en valkuilen. Aan de orde komt: wat is voor jou de aanleiding dit nu te doen? Welk verlangen of welk doel heb je? Wat zijn je valkuilen, en wat past goed bij jou? Wat helpt jou om stilte te vinden? Wat doet jou goed? Uit het menu dat ik gemaakt heb, stel je een programma op maat samen waar ik je help de bouwstenen uit te zoeken die bij jou passen. Ook krijg je 'Tips voor thuis: hoe zorg je dat je retraite dagen 'apart' komen te staan van je gewone leven?'

2. De Retraite

- Drie dagen van stilte en alleen zijn, zonder afspraken, telefoon, of andere verplichtingen. Zo kan je je helemaal richten op je innerlijke wereld.
- Elke dag hebben we een gezamenlijke startbijeenkomst online. Ik vertel iets dat als inspiratie kan dienen.
- Midden op de dag hebben we even persoonlijk contact, waarop ik met jou kijk hoe het met je is en wat er nu nodig is.
- Elke dag hebben we een gezamenlijke avondbijeenkomst online. Horen hoe het met je is.
- Drie door mij ingesproken, begeleide meditaties die je zo vaak kunt afluisteren als je wilt.
- Fysieke oefeningen om elke dag te doen die je helpen helder te worden.
- De kaartenset De Kracht van Aandacht met teksten voor reflectie.

3. De Oogst

- Online gezamenlijke bijeenkomst van anderhalf uur, waarin we oogsten en elkaar inspireren.
- Wat wil je niet vergeten? Wat ga je vast deel laten worden van de komende weken? In welke vorm, op welk moment?

4. De rest van je leven 😊

- Zes weken na de 'oogst bijeenkomst' komen we weer bijeen en help ik je antwoord te vinden op wat je blijvend wilt inbouwen in je bestaan.

Tarief: 450 euro (vrijgesteld van btw)