



Xin Dao Retraite Centrum is geboren uit de wens van Bernhard en Janet om mensen een plek te bieden tot rust te komen en zo weer terug te komen bij henzelf.

Naast de mogelijkheid van een individuele retraite bieden we een **5-daagse cursus**:

ERVAAR DE TEMPERAMENTEN

De cursus is voor diegene die nieuwe mogelijkheden in zichzelf wil ontdekken.

Vaak blijf je dezelfde patronen herhalen omdat dit een gevoel van 'stabiliteit en veiligheid' geeft. Deze patronen zijn opgebouwd uit persoonlijke voorkeuren, interesses, talenten, opvoeding en ervaringen. Ze bepalen hoe je je leven leidt, welke keuzes je maakt en wat je wilt bereiken.

Het is mogelijk dat je er genoeg van hebt om vaak in dezelfde emoties of situaties te belanden, en dezelfde problemen op te moeten lossen. OP dezelfde manier kun je last hebben van terugkerende patronen van ziekte.

Het kan zijn dat je verlangt naar een gevoel van innerlijke vrijheid waardoor er meer keuzes en perspectieven zijn.

Of misschien wil je datgene wat intrinsiek in je aanwezig is bevestigen, zodat je de ervaring krijgt om trouwer aan jezelf te kunnen blijven.

Wat wij je kunnen bieden

Gebaseerd op onze meer dan 30 jaar ervaring in de Chinese Filosofie, hebben we een programma samengesteld waarin we de 5 elementen uit de Chinese Filosofie gaan verkennen. We werken met een groep van 5 personen.

Het concept van de 5 elementen is gebaseerd op een aspect van de Chinese Filosofie, waarbij elk element verbonden is met een meridiaan systeem, aspecten van het klimaat, aspecten van het lichaam, voeding en een persoonlijk temperament. Iedereen heeft de neiging om vanuit een bepaald temperament te functioneren, dat zowel aangeboren is als wordt gecreëerd door externe omstandigheden. En intrinsiek is er voor iedereen de mogelijkheid om vanuit alle 5 elementen te leven.

Door te herkennen welk temperament dominant is in je leven, kun je beginnen te onderzoeken hoe dit verband houdt met andere temperamenten. Je zult je reactie op de buitenwereld (emotioneel en fysiek) beginnen te begrijpen.

Op het moment dat dit helder wordt, kun je ervoor kiezen over te schakelen naar een ander temperament, waardoor je jouw perspectief en jouw reactie op de wereld om je heen verandert. Dit geldt ook voor patronen die uiteindelijk ziekte kunnen creëren.

Gedurende de week zullen we elke dag een specifiek element verkennen. We hebben het programma zo samengesteld dat je de elementen kunt ervaren op verschillende niveau's van zijn.

De dagen worden gevuld met beweging, meditatie, reflectie, spel, ervaring en ceremonie. We putten uit een scala aan ervaringen en mogelijkheden uit onze Daoistisch en Sjamanistische achtergrond. En natuurlijk is er heerlijk eten, zijn we in een mooie omgeving en is er ruimte voor gezelligheid.

Wat neem je mee naar huis

Aan het eind van de week heb je meer inzicht en begrip verworven van het temperament dat dominant is in je leven. En je hebt handvatten aangereikt gekregen om hier mee te kunnen 'spelen', zowel in je privéleven als in je werk.

Waar je verblijft

Ons appartement heeft 2 slaapkamers, elk met twee eenpersoonsbedden. Beneden is een comfortabele slaapbank, voor het geval alle deelnemers samen in het appartement willen verblijven.

Heb je meer alleen-tijd nodig, dan is er de Yurt, met eigen badkamer en toilet vlakbij.

Je kunt gebruik maken van de jacuzzi en het verwarmde zwembad (laatste alleen van april - oktober).

Aankomst op zondag 16.00, er staat dan een welkomstmaaltijd voor je klaar. Vertrek op zaterdag na het ontbijt.

Prijs

1250,-

200,- voor de maaltijden

Locatie:

Lieu dit Belloc

32450 Semezies Cachan

Departement Gers

Email: xindaoretreat@icloud.com

Tel.: 0033 7 87217666 / 0031 6 28028220

0033 6 70987798

We kijken er naar uit jullie hier te ontvangen

Janet & Bernhard