

OP WEG NAAR KERST: VERTRAGEN MET IGNATIUS VAN LOYOLA 3 retraites van 4 uur in Soest 'Dagdelen' met o.a. stilte meditatie volgens de spiritualiteit van Ignatius van Loyola. Met op dagdeel 2 ook wat eenvoudige bibliodrama momenten (ervaring niet nodig, toekijken mag). En met op dagdeel 3 ook creativiteit in de brede zin van het woord.



Op een paar zondagavonden (16.30 tot 20.00 uur), incl. warme maaltijd.

De 'dagdelen' zijn in stilte, m.u.v. een groepsgesprek aan het eind. De maaltijd is ook in stilte met klassieke muziek, om in 'retraite'-modus te blijven. Evt. ophalen/terugbrengen binnen Soest kan geregeld worden. Tijdige opgave is nodig. Elk dagdeel heeft zijn eigen accenten, zie programma hieronder.

Zondag 16 nov. 30 nov. 14 dec. van 16.30 tot ca. 20.00 uur incl. warme maaltijd

De drie 'dagdelen' zijn los te volgen, maar het wordt aanbevolen de gehele cyclus te volgen om er meer 'rendement' uit te halen. Om dit te stimuleren in een meestal volle adventstijd is er een maaltijd bij (vegetarisch, dieet niet mogelijk). Koken hoeft dus niet meer. Er zijn enige kosten aan elk dagdeel verbonden, maar deze mogen nooit een belemmering zijn om mee te doen! (t.b.v. materiaal/energiekosten/maaltijd/evt. extra begeleider)

Dagdeel 1 op 16 nov. - Ignatius van Loyola en zijn spiritualiteit inclusief 2 persoonlijke meditatie

- Welkom, korte kennismaking, aanleiding van deze serie
- Korte inleidende lezing over Ignatius van Loyola: zijn leven en zijn werk
- Informatie/'protocol' over mediteren volgens de Ignatiaanse spiritualiteit, waarna we daar vervolgens mee gaan oefenen
- 1e persoonlijke stiltemeditatie rondom een bijbelgedeelte incl. schrijftijd
- Warme maaltijd in stilte (met klassieke muziek)
- 2e persoonlijke stiltemeditatie waarna afronding met groepsgesprek

Dagdeel 2 op 30 nov. - Een combinatie van zowel meditatie (gedeeltelijk met visuele elementen) volgens inzichten van Ignatius van Loyola als van eenvoudig bibliodrama. Voor dit laatste is ervaring niet nodig, toekijken mag ook.

- Welkom, korte kennismaking en korte terugkoppeling van dagdeel 1
- Korte herhaling 'protocol' over mediteren volgens de Ignatiaanse spiritualiteit
- 1e persoonlijke stiltemeditatie rondom een bijbelgedeelte incl. schrijftijd
- 2e persoonlijke oefening/meditatie rondom een kerst-visualisatie opstelling incl. schrijftijd
- Warme maaltijd in stilte (met klassieke muziek)
- Eenvoudig Bibliodrama moment volgens de lijfelijk-spelmatige methode, ca. 30 min. Ervaring is niet nodig, wel openheid om hier kennis mee te maken. Toekijken mag ook. Waarna afronding met een groepsgesprek

Dagdeel 3 op 14 dec. - Een combinatie van zowel 1 meditatie volgens inzichten van Ignatius van Loyola als van een creatieve verwerking. Voor de creativiteit is ervaring niet nodig; er is een breed pakket aan opties (zie hieronder).

- Welkom, korte kennismaking en korte terugkoppeling van dagdeel 1 en 2
- Korte herhaling 'protocol' over mediteren volgens de Ignatiaanse spiritualiteit
- Persoonlijke stiltemeditatie rondom een bijbelgedeelte incl. schrijftijd
- Uitleg van de creatieve opties en aan de slag. We werken grotendeels fluisterend.
- Warme maaltijd in stilte (met klassieke muziek)
- Vervolg creativiteit. Opruimen en afronden met een kort groepsgesprek.

Opgave vooraf is nodig, graag uiterlijk 3 november, doch liever eerder bij Brigitte Brinkel (Emmakerk Soest), via b.m.h.brinkel@xmsnet.nl. Ook voor evt. meer informatie.

Maximaal aantal plekken per keer: ca. 20 mensen. Mensen die vooraf op alle drie de 'dagdelen' definitief intekenen, krijgen enige voorrang omwille van een zeker groepsproces.