



Luisteren naar je innerlijk kompas

Drie dagen ruimte voor rust, inspiratie, reflectie en gesprek

29 november – 1 december 2013 - St. Adelbertabdij Egmond-Binnen

Deze drie dagen zijn een uitnodiging om even te ontsnappen aan de waan van de dag te en je te (her) oriënteren op jouw levensweg. Beluister waar je nu staat, bepaal je richting baan je vervolgweg.

De ruggengraat van het programma bestaat uit de benedictijnse geloften: aandachtig luisteren en gehoor geven, stabiliteit en commitment en verandering van je dagelijkse gewoonten. We verkennen de betekenis van deze geloften voor een inspirerend leven buiten de kloostermuren. Je leert (weer) luisteren naar je innerlijk kompas om koers te houden.

Het programma biedt gelegenheid aan het volgende te werken.

- Luisteren naar de vragen en behoeften van je omgeving en jezelf
- Een besef van waar je nu staat in werk en leven
- Inzicht in gehoor geven met wie jij bent
- Het in kaart brengen van jouw weg
- Het inrichten van je dagen zodat je je bezieling blijft voeden
- Je ervaart verschillende vormen van inspiratie en reflectie
- Je leert (weer) luisteren naar je innerlijk kompas om koers te houden
- Kennis van de benedictijnse spiritualiteit en inzicht in de betekenis ervan voor jouw dagelijks leven

Aanpak

We brengen het aandachtig luisteren en gehoor geven in de praktijk en genieten van de lavende werking van stilte, leven het ritme van de monniken en wonen de getijden bij. Daarnaast maken we een wandeling in de duinen. Iedere dag staat één van de geloften centraal in het programma. Met behulp van inleidingen, vragen, dialogvormen als actief luisteren, wandelgesprekken, zingen, individuele en gezamenlijke reflectie verken je de betekenis van deze geloften, die al meer dan 15 eeuwen lang hun waarde bewijzen, voor jouw dagelijks leven.



Luisteren naar je innerlijk kompas - vervolg

Dagritme

7.00 uur Laudan

7.45 uur Ontbijt in de gastenrefte

8.30 uur – 12.30 uur Programma

12.30 uur Terts

12.50 uur Warme maaltijd in stilte met de monniken in de refter

13.30 uur – 17.00 uur Programma

17.00 uur Vespers

17.30 uur Broodmaaltijd in de gastenrefter

18.00 uur Individuele reflectie

19.00 uur Gezamenlijke reflectie

20.00 uur Completen

Op vrijdag is de aankomst om 9.30 uur. Op zondag is er in het programma gelegenheid de eucharistieviering bij te wonen om 9.30 uur. Het programma eindigt op zondag na de Vespers om 17.30 uur.

Begeleiding

Yvonne Nieuwenhuijs is trainer, historicus en praktisch filosoof. Zij ontwikkelt en begeleidt bezinningsprogramma's en trainingen leiderschap en heroriëntatie van werk en leven in Nederland en in Umbrië. Sinds 2004 begeleidt zij bezinningsprogramma's geïnspireerd op de Regel van Benedictus i.s.m. benedictijner monniken die leven op het geboortehuis van Benedictus in Norcia (Umbrië). Haar boek daarover Benedictijns leiderschap. De Regel van Benedictus als inspiratiebron is in augustus 2012 verschenen.

Kosten deelname € 405 inclusief twee overnachtingen en alle maaltijden.

Maximaal 12 deelnemers.

Meer informatie en aanmelden www.abdijvanegmond.nl - Benedictushof cursussen.

Benedictushof, Vennewatersweg 27, 1935 AR Egmond-Binnen, 072 5062786

Postadres: Abdijlaan 26, 1935 BH Egmond-Binnen

www.abdijvanegmond.nl e-mail: benedictushof@abdijvanegmond.nl