

## Zomer 2011: Twee stilte-retraites voor vrouwen op de Waddenzee



### **Je eigen ruimte (weer) innemen te midden van het ritme van de zee, de maan en het wad**

Vrouwen...vrouwen die zorgen en redderen. Vrouwen die koken en wassen, kinderen groot brengen, werken en hun netwerk bij elkaar houden. Vrouwen die 100 dingen tegelijk kunnen en dat is hun kracht! maar ook hun valkuil. Hoe breng je rust en stilte in een vrouwenleven? Soms moet je er gewoon even uit...Tijd voor jezelf.

In de zomer van 2011 organiseren Inge Jager ([www.ingejager.nl](http://www.ingejager.nl)) en Maria Grijpma ([www.mooiemorgen.nl](http://www.mooiemorgen.nl)) twee stilte-zwerftochten voor vrouwen op de platbodem Festina Lente... Dat klinkt als feest en nieuw begin en dat is het ook. (Festina Lente betekent overigens 'haast u langzaam')

Ingrediënten: Droogvallen, einden lopen op een stille plaat, zonsondergangen, mediteren tussen krijsende meeuwen, zwemmen tussen eb en vloed en soms misschien een terrasje aandoen op een eiland. Verder een overvloed aan ruimte en stilte en eenvoud. Alle tijd om te midden van het ritme van de zee, de maan en het wad weer tot jezelf te komen. Verrukkelijke biologisch, vegetarische maaltijden. Elke dag 1 of 2 activiteiten waar je aan mee kunt doen (bijvoorbeeld yoga, meditatie, tekenen, zingen) maar dat hoeft niet. En er wordt natuurlijk heel regelmatig gezeild.

Er zijn plekken op de Festina Lente waar je stil kunt zijn en plekken waar je sociaal kunt zijn. De hele week staat dus in het teken van ruimte voor jezelf: je kunt je helemaal alleen op jezelf richten, ieder moment weer opnieuw trouw zijn aan jezelf. Het is een prachtige ervaring om binnen het comfort van een groep waar je iets mee kunt, steeds alleen met jezelf te mogen zijn. Zo kom je weer bij je eigen ritme, ruimte en kracht.

Er kunnen maximaal 10 vrouwen mee op deze bijzondere tocht. Inclusief de schipper en de maat (beiden vrouw), Inge en Maria en de kok, zijn er in totaal 15 vrouwen.

Wanneer?

*maandag 27 juni tot en met zondag 3 juli  
maandag 29 augustus tot en met zondag 4 september*

*Kosten voor de hele week :*

*2 persoonshut: 725 euro (incl. BTW)*

*4 persoonshut: 655 euro (incl. BTW)*

Opgeven via [info@mooiemorgen.nl](mailto:info@mooiemorgen.nl) Meer info per telefoon: 06-22627867