



## Zomerprogramma De Gaarde, juli - september 2007

Alle activiteiten beginnen stipt op de aangegeven tijden. U bent vanaf een half uur van te voren welkom.  
Alle activiteiten vinden plaats in De Gaarde, Molenhoefstraat 7 te Udenhout.  
Wij verzorgen dranken en soep en vragen u uw eigen lunch mee te brengen.  
Aanmeldingen: liefst zo snel mogelijk maar uiterlijk tot 3 dagen voor aanvang van een programma  
De Gaarde, 013 5335846 of [postmaster@degaarde.org](mailto:postmaster@degaarde.org)

Wij willen u uitnodigen in een zomerse Gaarde. De tuin is op zijn mooist en we willen veel mensen laten meegenieten van deze mooie en unieke plek, die samen met zorg is gecreëerd.  
Daarom een aantal activiteiten in de komende zomermaanden. Daarnaast gaat het dagritme in de Gaarde gedurende de vakantie tijd gewoon door. Op zondagen en maandagen is De Gaarde gesloten.



### 1 **Individuele gesprekken en processen: spiritueel begeleiding**

In deze tijd, nu veel mensen door intense persoonlijke groei- en veranderingsprocessen gaan, is er ondersteuning mogelijk van iemand die meegaat op uw pad. Als het leven in de vakantietijd wat verstilt, komen vaak diepere vragen naar boven. Luisteren naar je ziel en het leven dat daar is. Geen psychotherapie, maar spirituele coaching en ondersteuning.

Voor informatie of en afspraak : 013 5335846. Elly Verrijt, geestelijk begeleidster, opgeleid aan het Institute for Spiritual Leadership, Loyola University Chicago. Ook tijdens de vakantieperiode bereikbaar.  
Individuele sessies: richtbedrag € 45 verder naar draagkracht.

### 2 **Spirituele begeleiding in groepsverband**

Samen met anderen en toch met individuele begeleiding stil staan bij uw groei- en integratie proces. Er wordt gewerkt met (proces)-meditatie, dagboek, dromen, beelden en vragen die je sterk raken. Zoeken naar de draad in uw leven nu en nieuwe helderheid en (spirituele) kracht vinden voor uw roeping en missie.  
Begeleiding: Elly Verrijt.

Tijd : dinsdagavond groep 3 juli, 24 juli, 14 augustus, 4 september, 25 september  
Vrijdagmiddaggroep 6 juli, 27 juli, 17 augustus, 7 september, 28 september

U schrijft na een kennismakingsgesprek telkens in voor zes bijeenkomsten. Daarna beslist u of u weer voor zes keer verder gaat.

U kunt ieder moment instappen in een groep. Op dit moment is er in beide groepen ruimte voor nieuwe deelnemers.

Voor informatie of afspraak: 013 5335846, Elly Verrijt  
Bijdrage: € 100 voor zes bijeenkomsten

### 3 Ééndaagse zomerworkshop mandala tekenen en schrijven rondom een droom

We gaan bij de workshop uit van de eigen droom, die in de slaap in ons bewustzijn is binnengekomen. Dromen hebben ons iets te vertellen, maar niet altijd weten we er raad mee. Dan blijft zo'n droom op de achtergrond terwijl er misschien prachtige boodschappen in zitten.

Deze dag vertellen we elkaar onze dromen en onze vragen hierover. In de vragen zitten de antwoorden al besloten. We gaan samen aan de slag door al schrijvend bij de antwoorden te komen en door de droom in een mandala te verwerken.

Deze workshop vraagt om intimiteit en openheid en daar zullen we als begeleiders met zorgvuldigheid mee omgaan.

Datum : zaterdag 21 juli

Tijd : van 10.30 uur – 16.00 uur

Begeleiding : Lisette Swanenberg ( mandala tekenen)  
Claria Serné, schrijven

Bijdrage : € 30 contant

Meenemen : uw uitgeschreven droom, één of twee vragen, (teken) papier en kleurpotloden

Lisette Swanenberg heeft veel ervaring in het begeleiden van mandala tekenen.

Claria Serné is intuïtief –spiritueel therapeute en werkt o.a. met beelden van de sprookjes en de dromen.

### 4 Natuurbewustzijn en Aardeverbondenheid verdiepen: een dag in de tuin van De Gaarde

De tijd om je dieper te verbinden met de natuur en Moeder Aarde is nu. Een dag van meditatie, ritueel en contact maken met de Aarde, de planten en de dieren. Weer dieper weten wat uw plaats is in het web van alle leven. We leren ons af te stemmen op de krachten van de natuur. Er is veel stilte, creativiteit en uitwisseling.

Datum : donderdag 2 augustus

Tijd : start om 9.30 uur met een natuur meditatie, afsluiting rond 17.00 uur

Begeleiding : Jolanda Vermeer en Lisbeth Liebermann

Bijdrage : € 30 , contant



### 5 (Natuur) retraite in De Gaarde

De vakantietijd nodigt uit tot verstillen en in de uitbundigheid van de zomer thuis komen bij uw ziel.

Wij bieden u de mogelijkheid aan tot een retraite. Vier dagen de stilte een plaats geven, in verbinding zijn met de natuur. Luisteren naar wat er in u leeft en gehoord wil worden. We starten op maandagavond 30 juli om 19.00 uur en eindigen op vrijdagmiddag 3 augustus na de lunch.

Elke morgen is er om 9.30 een meditatie en daarna gaat u aan het werk, in de stilte. U kunt kiezen voor tuinwerk, een wandeling, fietstocht, video etc., eigen persoonlijk werk, een persoonlijk begeleidingsgesprek indien gewenst.

Om 16.30 uur is er elke avond een meditatie met uitwisseling van ervaringen. Daarna neemt u de ervaringen mee de stilte van de avond in.

Wij zorgen voor soep en dranken en u brengt uw eigen lunch mee. Er is een beperkte overnachtings – mogelijkheid in de Gaarde. Voor informatie over andere overnachtingsmogelijkheden kunt u contact opnemen met De Gaarde.

Begeleiding : Elly Verrijt

Bijdrage: Voor retraite – begeleiding, dranken en lunch, dagverblijf € 60

Individuele gesprekken worden apart berekend, evenals overnachting.

## **6 Een driedaagse workshop: "van Waardeloos naar Wonderlijk"**

In deze workshop wordt gewerkt met "materialen die overblijven". We tonen onze eerbied voor deze materialen door ze om te buigen tot schoonheid. Dit is Liefdewerk. De Godin van transformatie wordt uitgenodigd aan onze tafel.

Na deze driedaagse workshop kijkt u anders naar uw omgeving, uw spullen, voedsel en het grote palet Aarde. Het normale wordt op een andere manier ervaren en beleefd.

Iedereen die mee wil doen legt in de maand juli een verzameling aan van verpakkingsmateriaal dat u normaal gesproken weggooit. Na afloop heeft u een beeld gemaakt dat een ereplaats in uw huis krijgt; een herinnering, samengesteld uit de schatkamers van Moeder Aarde. Natuurlijk kunt u uw beeld ook aan de Gaarde schenken. Het beeld zal vergaan en overgaan tot een andere schoonheid...

Datum : vrijdagmiddag 3 augustus 14.00 – 17.00 uur,  
zaterdag 4 en zondag 5 augustus van 10.00 uur–16.00 uur

Bijdrage : € 90 voor kosten workshop, dranken en soep  
Voor overnachting: vraag om informatie naar mogelijkheden.

Begeleiding : Karin van Hest, creatieve coach



## **7 Introductie zomerdag : Het geschenk van Ouder worden**

Het aantal mensen dat de tweede levenshelft bereikt is groter dan ooit en er zullen meer en ouderen veel langer in leven blijven dan in de tijd van onze ouders en grootouders.

In veel opzichten zijn we niet voorbereid om hiervan te profiteren. Het vermogen om ouderen erkentelijk te zijn en te waarderen zoals dat in vele culturen nog bestaat, is in onze cultuur verloren gegaan. Wij zullen in onze cultuur de visie op ouder worden moeten wijzigen. We kunnen onze ogen niet sluiten voor de wijsheid die onherroepelijk voor toekomstige generaties verloren gaat doordat wij ouderen marginaliseren of onzichtbaar maken. Juist in onze tijd wordt het ouder worden gezien als een dure last voor de jongere generatie.

We krijgen na ons vijftigste jaar te maken met: pensionering, mentor/beschermheer of -vrouwe , grootouder te worden, omgaan met gezondheidsproblemen, sterfelijkheid. Op elk gebied worden we uitgedaagd onze angsten dapper onder ogen te zien. In eeuwenoude wijsheid en verhalen over de hele wereld wordt gesproken over de acht zinnebeeldige poorten van initiatie waar we doorheen moeten om ons te ontwikkelen tot een ouder en wijs mens. Het zijn krachtige instrumenten waarmee we ons perspectief kunnen veranderen.

In deze workshop tippen we deze archetypische poorten aan. In het najaar start Claria met een achtdeelige cursus, waarbij per cursusdag een poort besproken wordt en verwerkt.

Datum : donderdag 9 augustus

Tijd : 10.30 –16.30 uur

Begeleiding : Claria Serné

Bijdrage: € 30 contant

### 8 Stille wandeltocht in de Loonse en Drunense Duinen

We trekken de prachtige natuur in rondom Udenhout. Start in de Gaarde met een meditatie. |Daarna gaan we wandelen; luisteren, kijken, voelen, ervaren. We sluiten af in de Gaarde.

Datum : dinsdag 21 augustus  
Tijd : van 10.00 – 15.30 uur  
Begeleiding : Jolanda Vermeer, Barbara Terlau en Bert Thissen  
Bijdrage : € 3.50  
Meebrengen : eigen lunch. We zorgen voor drinken en de rest

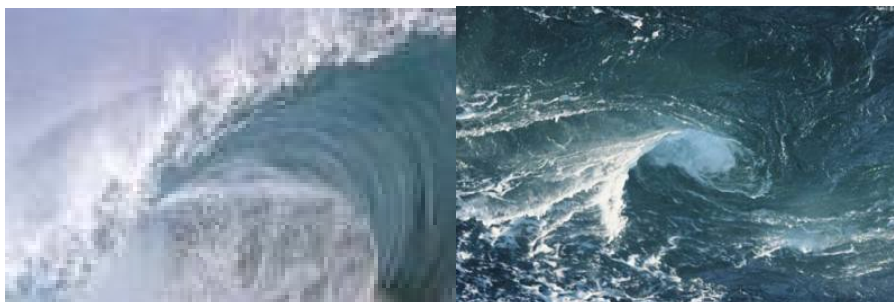
### 9 Maak je eigen Oceaan drum

Met het geluid dat u het prettigst vindt. Met een afbeelding die uit uw ziel komt. Korte meditaties, handenarbeid, creatief vormgeven van een eigen drum.

Zelf meebrengen: een scherpe schaar en een naald met scherpe punt en een groot oog (stopnaald).

Voor andere materialen wordt gezorgd.

Datum : donderdag 23 augustus  
Tijd : van 9.30 – 16.30 uur  
Begeleiding : Lisbeth Liebermann, Barbara Terlau en Jolanda Vermeer  
Bijdrage : € 35 materialen inbegrepen



### 10 Andere mogelijkheden in juli en augustus:

Wie komt er in de maanden juli en augustus meehelpen in de tuinen van de Gaarde? Gelegenheid om een midweek (van maandagavond tot vrijdagmorgen) mee te leven en een dagdeel mee te werken en verder genieten van de omgeving. Uiteraard kan deze midweek ook een retraite zijn. Begeleiding is op verzoek mogelijk en wordt apart berekend. Er is logeermogelijkheid voor 2 personen. Maaltijden vrij en bijdrage voor de Gaarde € 12.50 per dag. Wie een dag wil komen meeleven en meehelpen is ook van harte welkom! Bel voor meer informatie!

### 11 Holistische Massage

Als ondersteuning voor je retraite, groei – integratieprocessen is er een aanbod van holistische massage. Voor informatie en een afspraak: Barbara Terlau, tel 013 5335986 of dinsdag, woensdag en vrijdag in de morgen 013 5335846.

### 12 Maandelijkse meditatie avonden

Ook in de vakantie tijd zullen de maandelijkse meditatieavonden doorgaan. De komende meditatie avonden laten we ons leiden door de wijsheid van Kosmos en Aarde. Bij goed weer zullen we in de tuin mediteren.

Data : woensdag 4 juli  
: woensdag 1 augustus, met speciale aandacht voor het Keltische Oogstfeest Lamnas  
: woensdag 12 september  
Tijd : 20.00– 21.00 uur  
Begeleiding : Elly Verrijt en anderen  
Bijdrage : € 2.50

### 13 Dagelijkse meditaties

Op De Gaarde begint de dag in stilte. U bent welkom vanaf 8.15 uur van dinsdag t/m vrijdag. Van 8.30 – 9.00 uur is er een kort ingeleide meditatie in de zomerse tuin. Aanmelden is niet nodig en het is gratis.

### 14 Hildegard van Bingen: haar inspiratie en gaven voor onze tijd

In samenwerking met het Missiehuis St. Michael in Steyl wordt er een weekend aangeboden om meer vertrouwd te raken met de kosmische scheppingsvisie van de Duitse mystica Hildegard van Bingen. ( 1092–1178)

Wat heeft zij ons te zeggen in deze tijd over de spirituele weg, onze plaats in de kosmos en hoe we ons kunnen verhouden tot de Aarde en al haar leven?

We lezen haar teksten, luisteren naar haar muziek, verdiepen ons in haar beelden en mandala's en maken onze eigen mandala's door haar geïnspireerd. Er is veel tijd voor stilte en natuurexperiënten in deze prachtige omgeving aan de Maas.

Datum : vrijdag 21 september 17.00 uur tot zondag 23 september 14.00 uur

Begeleiding : Elly Verrijt

Locatie : Missiehuis St. Michael, Michaelstraat 7, Steyl [www.steyler.nl](http://www.steyler.nl)

Aanmelden : zr. Judith Dumont, tel 077 3261312 of [judith@steyl.net](mailto:judith@steyl.net) zo spoedig mogelijk  
Er zijn nog maar enkele plaatsen vrij.



Hildegard van Bingen, de kosmosmens

**Het najaarsprogramma zal in de tweede helft van augustus verschijnen**

Een mooie zonovergoten zomer en een goede vakantie gewenst en wie weet tot ziens in De Gaarde!

De Gaarde, Molenhoefstraat 7, 5071 RL Udenhout tel. 013 5335846

[www.degaarde.org](http://www.degaarde.org) E-mail; [postmaster@degaarde.org](mailto:postmaster@degaarde.org)

**van harte welkom in De Gaarde**