

## **Van harte welkom tijdens de stilte week '7 days of rest' in Deventer.**

**Het adres:** Centrum Via Natura, T.G. Gibsonstraat 41, 7411 RP Deventer.

**Zoveel mogelijk zelf meenemen:** meditatiekussen, yogamat om op te zitten tijdens meditatie, warme sokken, je eigen eten en drinken. Er is thee en koffie.

Verzoek: zorg dat je 10 minuten voor aanvang binnen bent.

Programma zie website Via Natura of Facebook evenementen '7 days of rest' in Deventer.

### ***Intentie***

Deze week wordt wereldwijd gehouden en heeft als doel ons individueel en/of in groepsverband te herbezinnen; op onze relatie met het water, de lucht, het vuur, de aarde. Op het mannelijke en vrouwelijke. Hoe verhoud je je ertoe, hoe maakt het deel van je uit en wat heeft het nodig van ons?

Deze tijd vraagt om mensen die verantwoordelijkheid willen nemen. In het klein, maar ook in het groot. De eerste stap is het je herverbinden met de natuur in jou. Om vandaaruit een commitment te kunnen maken. Op jouw manier.

Rode draad door het geheel is het herstel van de balans tussen het mannelijke en het vrouwelijke. In ons en daarbuiten.

Voel je uitgenodigd aan te sluiten. In de geest, of fysiek. Je kunt voor een uurtje komen, je kunt alleen voor de ochtendsessie komen, etc., je kunt ook de hele week komen.

De opzet is: "samen creëren", we zijn met z'n allen verantwoordelijk voor een fijn verloop. Het gaat niet om perfectionisme, maar om aandacht en zorg.

Deze '7 days of rest & reflection' is geïnitieerd door [Togetherincreation.org](http://Togetherincreation.org).

Je kunt op de site aanmelden dat je deelnemer bent.

### ***Stilte***

Om echt te kunnen afdalen in de stilte in onszelf, verzoeken we iedereen alleen te communiceren als het echt noodzakelijk is. Ook hoeft je elkaar niet te begroeten. We zijn al verbonden :).

De stiltemeditaties worden kort ingeleid aan het begin van de reeks. Tijdens de meditaties kun je op je eigen wijze in stilte zijn, dat kan zittend of liggend. Wel handig om te zorgen dat je geen geluid of beweging maakt.

### ***Kosten***

Er is geen toegangsprijs. Ieder levert zijn of haar bijdrage vanuit het gevoel van verbondenheid. Dat betekent ook dat we van iedereen verwachten dat hij of zij zijn of haar steentje bijdraagt aan schoonhouden en opruimen van de ruimtes.

We vragen per deelnemer wel eenmalig (of je nu 1x komt of de hele week) een donatie van 2,- voor koffie, thee en andere onkosten.

***Samen schoonhouden***

Ieder is verantwoordelijk voor zijn haar spullen en afval. "Laat geen sporen achter" is een devies dat mij altijd scherp houdt. Er komt een lijst met dagelijkse schoonmaakklusjes. Vul je naam in, als je wil, en zet een krul als het gedaan is. Zo weet iedereen wanneer wat gedaan is. Zonder er 1 woord aan vuil te maken :).

***Kinderen***

Het programma is niet geschikt voor kinderen. Zij zijn wel welkom bij de openings- en eindceremonie (mits ze aan kunnen sluiten bij het gebeuren op hun manier).

***Foto's***

Er kunnen foto's gemaakt worden voor op social media. Wil je niet op een foto staan, meld dat even bij de fotograaf.

Met hartelijke groet,  
Jannah Wijffels