



## KenKon Winterretraite 2023

*'3 dagen samen in stilte verblijven'*

### **Achtergrond KenKon Winterretraite | waarom organiseren we het?**

Op retraite gaan betekent letterlijk: je terugtrekken. Even een pas op de plaats maken en afstand creëren van de waan van alledag. Zonder afleiding. Geen telefoon, krant, boek of verplichte praatjes.

Voor iedereen was de afgelopen tijd een bijzondere periode. De Corona maatregelen hebben het maatschappelijk leven grondig veranderd. Voor velen was (en is) het een lastige en moeilijke tijd. Door jezelf tijd te gunnen om een pas op de plaats te maken (op retraite gaan) pleeg je onderhoud aan je geest. Net zoals een auto onderhoud nodig heeft, heeft de geest dat ook.

De winterretraite van KenKon is de afgelopen jaren een begrip geworden. Ook veel niet KenKon-leden hebben onze Winter retraite ontdekt. De KenKon Winterretraite biedt de mogelijkheid te proeven aan de ervaring van een langere retraite, die vaak een week tot tien dagen kan duren. Dit jaar gaan we drie dagen met elkaar doorbrengen. Voor de diepere ervaring is meedoen aan alle drie de dagen het beste maar je kunt je ook inschrijven voor één of twee dagen (dag één en/of dag één en twee).

In verband met de huidige energieprijzen hebben we ervoor moeten kiezen alleen een dagprogramma aan te bieden. Het dagprogramma start om 09.00 uur en eindigt om circa 17.00 uur. Er is dus geen mogelijkheid om te overnachten op Kenkon. Uiteraard zijn er in de buurt voldoende overnachtingsmogelijkheden.

### **Hoe doen we de KenKon Winterretraite?**

We volgen geen traditie gebonden rituelen. Het enige wat we doen is: datgene waar onze geest nog aan vastklampt af te laten sterven door stil te zijn. We zitten samen stil, op een meditatiekussentje, een bankje of een stoel. Het gaat om het proces van stilzitten, en van stil *zijn*.

### **Wat doen wij tijdens de KenKon Winterretraite?**

We volgen een dagprogramma waarbij we mediteren, aan loopmeditatie doen en aan *qigong*.

Heb je vragen over de Winterretraite neem dan contact op met Raymond Wiggers. Vragen kun je ook mailen naar [Kenkonretreat2023@gmail.com](mailto:Kenkonretreat2023@gmail.com)

We hopen dat je zal besluiten om samen met ons een paar dagen stil te *zijn*. Je bent meer dan welkom!