

Zilkerduinweg 375

2114 AM Vogelenzang

tel: 0252-51 70 44, fax: 0252-52 48 96

giro: 1576221

e-mail: programma@tiltenberg.nl

www.tilttenberg.nl

Last minute: zomer op De Tilttenberg

Zen: Ryokan retraite

Thuiskomen bij een ander: films over vriendschap

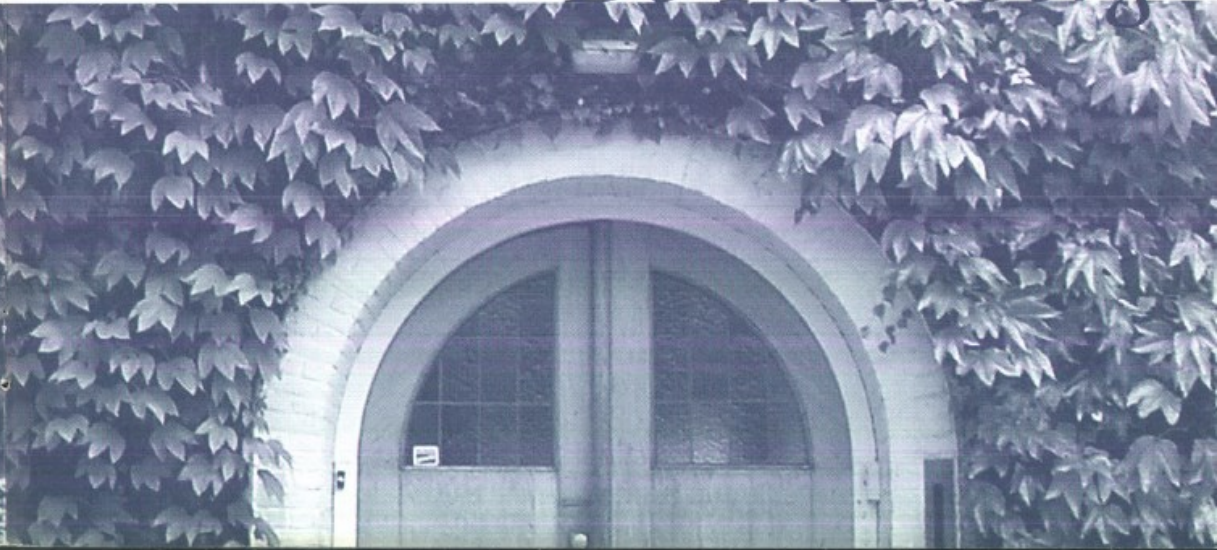
Forum: spiritualiteit van vrouwelijke leiders

En meer...

van juli 2001 t/m januari 2002 op

De Tilttenberg

De Tilttenberg





Inhoud

4 Activiteiten juli 2001 t/m januari 2002

6 Welkom op De Tiltenberg

Activiteiten

10 Zomer op De Tiltenberg – last minute

12 De Tiltenberg – aanbod door werkgroepen

14 De Tiltenberg – eigen programma-aanbod

34 Vooraankondigingen lente en zomer 2002

35 De Tiltenberg, kwaliteit van vergadering, training of workshop

37 Gastvrijheid individueel/vakantiehuisjes

38 De Tiltenberg – extern programma-aanbod

Mer elkaar De Tiltenberg maken

46 De werkgemeenschap

46 Vrijwilligersactiviteiten

48 Tentoonstellingen

48 Medewerk(st)ers van De Tiltenberg

Praktische gegevens

50 Prijzen, inschrijven en betalen

52 Niet te vergeten

54 Bereikbaarheid van De Tiltenberg

Opgavenstroken (in het hart)

De cursief geplaatste activiteiten worden verzorgd door externe trainers en worden in een apart hoofdstuk toegelicht (blz 38 e.v.)

Activiteiten juli 2001 t/m januari 2002

9 t/m 23 juli	blz 13	Meditatie en stilte-uur op maandagavond
9-13 juli	10	Groene vingers – zomerse tuinweek voor vrouwen
13-15 juli	10	Een mondvul noten – zomerzang- en dansdriedaagse voor vrouwen – Josephine Boevé-van Doorn
17-20 juli	10	Zen zonder vuile handen – retraite
20-22 juli	10	Zen zonder vuile handen – seminar
7-12 aug	11	Christen en zenboeddhist in hart en nieren – Zensesshin met Father A.M.A. Samy
14-19 aug	11	Schoonheid en inspiratie – een zomerweek – Petra den Dulk, Jan van Deenen
25-26 aug	13	Tuinmeewerkdagen
31 aug-9 sept	39	<i>Zensesshin - Genpo Merzel Roshi</i>
10 sept-28 jan	13	Meditatie en stilte-uur op maandagavond (Niet op 15, 22 okt, 19 nov, 24 dec, 31 dec, 21 jan.)
vanaf 11 sept	39	<i>Intr. cursus zenmeditatie, di. av. – Cornelia van der Weele</i>
vanaf 12 sept	39	<i>Intr. cursus zenmeditatie, wo. av. – Cornelia van der Weele</i>
26-30 sept	15	Zensesshin 'Maha Karuna' – Ton Lathouwers
27-28 sept	13	Tuinmeewerkdagen
5-7 okt	16	Stil zitten bij wat er gaande is – Zenweekend
5-7 okt	17	Zen en Ikebana – Corrie van der Meer – Fischer

6-7 okt	40	<i>Helende Rituelen – Ria Woensdrecht, Jédidja Duindam-Formenoy</i>
12-13 okt	18	Spiritualiteit en ethiek van vrouwelijke leiders – forum en intervisie
13-14 okt	19	Hoera, we zijn moeder en dochter! – weekend over een bijzondere band – Inge en Karin Herrebout
15-20 okt	41	<i>T'ai Chi Ch'uan - Lenzie Williams</i>
26-28 okt	20	Je leven in kaart brengen – op zoek naar een persoonlijke spirituele taal – Zoe White
27-28 okt	21	Thuiskomen bij een ander – films over vriendschap – Béanca Hazelzet-Buur, Loes van der Have-Meijer
3 nov	41	<i>Ontmoeting met de Graalbeweging</i>
7-10 nov	42	<i>Thuiskomen: over leven en welzijn - workshop van Vuurvlinder</i>
10-11 nov	22	Meditatief boogschieten – Lieven Ostyn
16-20 nov	23	Ryokan retraite – Eerw. Hakuun Barnhard
21-25 nov	24	Wilde wijze vrouw – een vijfdaagse met Klara Adalena
24-25 nov	25	Terugkeer naar de verbannen ziel – weekend voor vrouwen – Aleid Schilder
28-30 nov	42	<i>Zang-zen seminar – Sekko Takenaka en Carolina de Ruiter</i>
1-2 dec	26	Door de donkere dagen heen - zangweekend voor vrouwen – Josephine Boevé-van Doorn
7-9 dec	31	Bezinningsweekend – individuele retraite
7-9 dec	16	Stilzitten bij wat er gaande is – Zenweekend
23-26 dec	32	De ster van je verlangen achterna – Kerst 2001
21-24 jan '02	33	Op adem komen – winterretraite 2002 – Béanca Hazelzet-Buur
13-20 mei '02	43	<i>Het Werkboek: onze geschiedenis in beeld – Marleen v.d. Bergh</i>

Welkom

op De Tiltenberg

Intens ervaren hoe je ziel tot rust komt

Iedereen heeft dat nodig, je af en toe terug te trekken uit je wereld, op adem te komen en in te keren. Je hebt het nodig om tot jezelf te komen, om je te laven, zachtheid om je heen te weten. Je wilt uitgedaagd worden tot nieuwe inzichten en je wilt het uitdrukken: verdiept vertrouwen en geloof beoefenen samen met anderen.

Door die paar dagen intens te ervaren hoe je ziel tot rust komt, door opnieuw je waarachtigheid te herinneren, is je pad weer helder. Dan kun je je weer verbinden met je wereld.

De Tiltenberg is een centrum dat geworteld is in een religieuze traditie van vrouwen die verantwoordelijkheid willen dragen voor rechtvaardigheid in de wereld en die daarbij het lef hebben bij zichzelf te rade te gaan. De vrouwen van de Graalbeweging hebben die De Tiltenberg gesticht en in haar lijn gaan wij voort. Het verhaal van de Graal is het verhaal van de zoektocht van een ridder, een held, naar een verloren gegane schat. Nog steeds kun je de graal zien als het symbool voor de ziel die zichzelf zoekt in de wereld. Je kunt je innerlijke rijkdom niet vinden als je je niet verbindt met de wereld. Je kunt de wereld geen recht doen als je je innerlijke rijkdom niet kent. En uiteindelijk is de schat te

vinden op de plaats waar je bent, als je doet wat je handen te doen staan.

Deze zoektocht, dit spirituele pad, is niets meer en niets minder dan het leren zien waar je bent, wat je meemaakt en overkomt. Je leert jezelf kennen, je gewoonten, je reacties en patronen. Je leert de bron van je innerlijke wijsheid kennen en vertrouwen. Je leert respect en zorg voor elkaar waarderen, de waardevolle eenvoud van het bestaan, de volheid van de stilte. Je leert onzekerheid uit te houden en moeilijkheden niet uit de weg te gaan. Je leert direct en simpel te handelen vanuit je hart.

Christendom, vrouwenspiritualiteit en zenboeddhisme zijn de inspiratiebronnen van onze programma's. Door beoefening, experiment, studie en bezinning verkennen we tradities en thema's of ontdekken we onze eigen innerlijke logica. Hoofd en hart, vieren en doen, aanwezigheid en stilte zijn steeds in onze programma's te vinden. Altijd is er de kapel als de plek van inkeer, de tuin als de plek van uitreiken, en de intimiteit van de gebouwen om uit te wisselen.

We streven naar een evenwichtig programma voor beginners en gevorderden. Vrouwen weten zich vanzelfsprekend

gekend. Er is openheid voor de ervaringen van jong en oud uit verschillende stromingen en nieuwsgierigheid naar ieders eigen nieuwe wegen.

Wij van De Tiltenberg, staan voor een sfeer van aandacht, rust, eenvoud en verbondenheid met de natuur. Met de cursussen die wij bieden, de gastvrijheid die wij neerzetten, de heerlijke vegetarische maaltijden en onze rustige accommodaties willen wij u uitnodigen om thuis te komen op uw eigen spirituele weg.

Graalbeweging, bron van inspiratie

De Tiltenberg is in 1932 opgericht als centrum voor meditatie en bezinning van de Graalbeweging. De Graalbeweging was als katholieke lekenbeweging van vrouwen elf jaar daarvoor gesticht. De beweging is oecumenisch en open voor vrouwen die de spirituele dimensie en transformatie van onze samenleving willen bevorderen. Regelmatig krijgen we de vraag: bestaat ze nog, de Graalbeweging? Jawel, ze bestaat nog. U bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de Graalontmoetingsdag en u te laten inspireren door oude en nieuwe verhalen (*zie pag 41*).

Altijd al was de Graal mondiaal georiënteerd. Vlak voor en vooral na de Tweede Wereldoorlog kwam de internationale expansie sterk op gang. Nu zijn er Graalgroepen actief in 22 landen verspreid over vijf werelddelen. Al naar gelang haar eigen talenten en mogelijkheden proberen zij, individueel of in groepsverband, in te gaan op de uitdagingen en noden die zij signaleren. In Lissabon is het Terraço cultureel gericht terwijl in Oeganda welzijn en gezondheidszorg centraal staan. Daar loopt een programma voor het bevorderen van de gezondheid en economische zelfstandigheid van de vrouwen aan de basis. Internationaal werkt de Graal aan het versterken van de netwerken om elkaar te bemoedigen en te ondersteunen.

In Nederland heeft de Graal als gevolg van de leeftijdsopbouw en de lange jaren van internationale inzet het bestuur van De Tiltenberg verzelfstandigd. Stichting Centrum De Tiltenberg zal altijd de relatie met de Graalbeweging blijven behouden. De Graal is in het bestuur vertegenwoordigd, de Graalbeweging blijft – vooralsnog – eigenaresse van het land en de gebouwen en de Graalvisie blijft bron van inspiratie. In de bibliotheek van De Tiltenberg kunt u achtergrondinformatie vinden over de Graalbeweging.

Goede faciliteiten

Als een terp van vier hectare duinlandschap ligt De Tiltenberg te midden van de bollenvelden. In het bos liggen een biologische kruiden- en een groentetuin verscholen. Er staan (retraite)huisjes en er is een sfeervol kerkhof waar Graalvrouwen begraven liggen.

Het hoofdgebouw is in opdracht van de Graalbeweging ontworpen en gebouwd in neo-romaanse stijl. Er is een prachtige kapel bijgebouwd die voor vieringen zowel als meditatie bijzonder geschikt is. Het oudste gebouwtje Het Vossenhuis is uitgebouwd tot een gebouw met lichte vergader- en werkruimten.

De Tiltenberg bezit goede faciliteiten voor organisaties die graag werken in een rustige en mooie omgeving. Bij ons geen gelijkgeschakelde service maar een prettige verzorging en een persoonlijke benadering.

Stilte, inkeer, creativiteit, uitbundigheid, bezinnen en zakelijk vergaderen, het is allemaal mogelijk op De Tiltenberg.

Wij zien u graag komen

Volop kans om spiritualiteit te beoefenen, te verdiepen, te leren, om de grenzen van het vanzelfsprekende te onderzoeken en te verleggen, om te vieren en tot expressie te komen en om te bezinnen op eigen activiteiten en leven. Wij zien u graag komen!

Diana Vernooij, directeur

Zomer op De Tiltenberg

Uitgebreidere informatie hebben wij voor u beschikbaar.

Opgave zo spoedig mogelijk!

Deze zomer zijn de Ark en de Stap opnieuw te huur per week (zie blz 37)

9-23 juli (zie blz 13)

Meditatie en stilte-uur op maandagavond

*9-13 juli, kosten A: f 408,- B: f 510,- C: f 612,-
(€ 185,14 / € 231,43 / € 277,71)*

Groene vingers

– zomerse tuinweek voor vrouwen

In de twee tuinen die de Tiltenberg rijk is, steken we elke ochtend de handen uit de mouwen en leren al doende van alles over planten, dieren en elkaar. We zullen kruiden-theeën mengen, iets horen over de speciale band tussen vrouwen en tuinen in de geschiedenis. 's Middags en 's avonds genieten we van verschillende vormen van dans.

last

*13-15 juli, kosten A: f 268,- B: f 335,- C: f 402,-
(€ 121,61 / € 152,02 / € 182,42)*

Een mondvul noten – zomer zang- en dans-driedaagse voor vrouwen

Een impuls aan verdieping van eigentijdse spiritualiteit! Onder leiding van Josephine Boevé-van Doorn zingen we liederen, onder meer afkomstig uit bundels van uitgeverij Dabar. Het zingen wordt verdiept door sacrale dans onder begeleiding van Marlies van der Spek.

*Retraite: 17-20 juli, kosten A: f 295,- B: f 368,- C: f 442,-
(€ 133,87 / € 166,99 / € 200,57). Seminar: 20-22 juli, kosten
A: f 198,- B: f 247,- C: f 296,- (€ 89,85 / € 112,08 / € 134,32)*

Zen zonder vuile handen

– seminar en retraite (voertaal Engels)

Het boek van Brian Victoria 'Zen at War' roept vragen op.

We bezinnen ons wat ons als zenbeoefenaars in het westen te doen staat. Wat kan onze bijdrage zijn om een herhaling van de geschiedenis, zoals die in 'Zen at War' beschreven staat, te voorkomen? Toespraken door: Jan van Bragt, Nico Tydeman en Jan Bot.

*Gevorderden: 7-12 augustus, kosten A: f 516,- B: f 645,-
C: f 774,- (€ 234,15 / € 292,69 / € 351,23)*

*Beginners: 10-12 augustus, kosten A: f 205,- B: f 258,-
C: f 310,- (€ 93,03 / € 117,08 / € 140,67)*

Christen en zenboeddhist in hart en nieren – Zensesshin met Father A.M.A. Samy

(voertaal Engels)

Een sesshin is een intensief trainingsprogramma waarbij we ongeveer 7 uur per dag mediteren. Persoonlijke gesprekken met A.M.A Samy zijn onderdeel van het pro-

gramma. Het weekend is voor beginners: de meditatie-tijd is korter en er is meer tijd voor vragen ervaringen.

*14-19 augustus, kosten A: f 608,- B: f 760,- C: f 912,-
(€ 275,90 / € 344,87 / € 413,85)*

Schoonheid en inspiratie – een zomerweek

Een ontspannende sfeer om tot jezelf te komen en anderen te ontmoeten, onder leiding van Petra den Dulk en Jan van Deenen. 's Morgens is er meditatie, langzame beweging, muziek en sacrale dans. We laten ons inspireren tot creatieve uitbeelding door het bijbelse verhaal van Ruth: het oude loslaten en je richten op het nieuwe. 's Middags genieten we van schoonheid in natuur en cultuur. 's Avonds delen we de ervaringen van de dag en zingen we een mantra of een lied.

De Tiltenberg > aanbod door werkgroepen

*Maandag van 9 t/m 23 juli en 10 sep. t/m 28 jan. van 19.30 tot 20.30 uur. Niet op: 15 en 22 okt., 19 nov., 24 en 31 dec., 21 jan.
Kosten: vrijwillige bijdrage (kostprijs f 7,50 / € 3,40 p.p.)
Ervaring met meditatie is niet nodig
Deelnemers: vrouwen en mannen. Opgave niet nodig.
Graag 10 minuten van tevoren aanwezig zijn.*

Meditatie en stilte-uur

Op de maandagavond zijn we een uur lang met elkaar stil. Dit stilte-uur begint met een korte inleiding die telkens door één van de vrijwilligers wordt gegeven. Dan wordt er twee maal 20 minuten zittend gemediteerd, afgewisseld met 10 minuten loopmeditatie. Voor wie daar behoefte aan heeft is het mogelijk meditatie-instructie te krijgen. Na afloop is er gelegenheid elkaar te ontmoeten bij een kopje thee. Omdat de werkgroep uit vrijwilligers bestaat, is de kostprijs voor deze avonden laag.

*Za. 25 aug. 10.00 uur tot zo. 26 aug. 16.00 uur
Do. 27 sept. 10.00 uur tot vr. 28 sept. 16.00 uur
Bijdrage in de verblijfskosten: f 35,- (€ 15,88)
Deelnemers: 10-15 vrouwen en mannen
Opgave: voor 11 augustus en 13 september*

Tuinmeewerkdagen

Met je voeten op de grond, handen in het groen en je hoofd tussen aarde en hemel. Twee dagen lang kun je, samen met de vaste tuingroep, kennismaken met ons werk in de biologische groenten- en kruidentuin. Naast het buitenwerk (ca. 5 uur per dag) is er tijd voor meditatie, uitwisseling van kennis en gezellig samen-zijn. De begeleiding is in handen van de vaste leden van de tuingroep. (zie blz 47)

De Tiltenberg > eigen programma-aanbod

Wo. 26 sept. 20.00 uur tot zo. 30 sept. 16.00 uur

Kosten: A: f384,- B: f480,- C: f576,-

Kosten: A: €174,25 B: €217,82 C: €261,38

Deelnemers: 15 – 40 vrouwen en mannen

Opgave voor 12 september, ervaring met meditatie is aanbevolen

Zensesshin 'Maha Karuna' – Ton Lathouwers

Tijdens deze dagen gaan we sutra's (boeddhistische teksten) zingen op de melodie van Russisch Orthodoxe kerkmuziek o.l.v. Ellen Deimann. De begeleiding in deze sesshin heeft een informele stijl, die eerder op het Chinese ch'an dan op de Japanse zen is geënt. De begeleiding is persoonsgericht en stelt de ontmoeting centraal. De teisho (zentoespraak) en dokusan (dialoog met de leraar) gaat van hart tot hart en van kwetsbare mens tot kwetsbare mens. 'Maha Karuna' (het Grote Mededogen) staat voor het informele samenwerkingsverband tussen circa 20 zengroepen in Vlaanderen en Nederland, opgericht in 1988, onder begeleiding van Ton Lathouwers.

Begeleiding:

Ton Lathouwers begon met zenmeditatie in 1971, tijdens zijn eerste verblijf in Kyoto, na een ontmoeting met prof. Masao Abe. Hij is geïnspireerd door de F.A.S.-Society van Hisamatsu. Hij weet niet alleen boeiend te vertellen over de zenklassieken maar ook over de Joods-Chassidische traditie en haar eigentijdse vertolkers (Buber, Levinas) en de bronnen van spiritualiteit in de Russische literatuur. In 1987 ontving hij de officiële autorisatie als zenleraar (ch'anszu) van Teh Cheng die het hoofd is van de Sangha Aguog Indonesia, de pluriforme sangha van alle Indonesische Boeddhisten. Teh Cheng behoort tot de Chinese Lin Chi (Rinzai) Ch'an traditie.

Vr. 5 okt. 20.00 uur tot zo. 7 okt. 18.30 uur

Vr. 7 dec. 20.00 uur tot zo. 9 dec. 18.30 uur

Kosten: A: f 228,- B: f 285,- C: f 342,-

Kosten: A: € 103,46 B: € 129,33 C: € 155,19

Deelnemers: 15-40 vrouwen en mannen

Opgave voor 21 september of 23 november, ervaring is niet nodig

Stil zitten bij wat er gaande is – zen weekends

Wat is Zen? Eenvoudig gezegd is zen een oefening in aandacht en concentratie. Zen is stil staan, of liever, stil zitten bij wat er gaande is van moment tot moment; de realiteit onder ogen zien. Boeddha vroeg zich af wat de betekenis van het leven is als het naast vreugde ook gepaard gaat met pijn, ziekte en dood. Hij realiseerde zich dat een definitief antwoord niet te vinden is omdat de stroom van het leven telkens verandert. Liefdevolle aandacht is het enige. Het gaat er om de werkelijkheid te zien zoals die is en het leven als geheel te waarderen, met de vreugde en de pijn.

Concreet betekent mediteren: zitten op een kussentje met een rechte rug en je adem volgen. Tijdens een weekend wordt er ongeveer 6 uur per dag gemediteerd. Voor beginners is dat minder en is er meer tijd

om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. In oktober is er een programma Ikebana, in december zijn er individuele retraites. De deelnemers aan deze programma's zullen op bepaalde uren meedoen met onze meditatie.

Begeleiding:

Adine Mansholt begon haar zen-training in 1975 aan het 'San Francisco Zen Center' bij Zentatsu Baker Roshi. Zij werkte met terminale patiënten. (dec.)

Wieneke Venhuizen beoefent Ch'i Gong. Sinds 1988 was Prabhasa Dharma Roshi haar zenmeester en nu haar opvolgster Jiun Hogen Roshi. (okt. en dec.)

Stefan Coppens is sinds 1983 leerling van de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi. Hij geeft cursussen en workshops zenmeditatie. (okt.)

Vr. 5 okt. 20.00 uur tot zo. 7 okt. 18.30 uur

Kosten: A: f 256,- B: f 320,- C: f 384,-

Kosten: A: € 116,17 B: € 145,21 C: € 174,25

Materiaalkosten f 10,- (€ 4,54) ter plekke te voldoen

Deelnemers: 10-20 vrouwen en mannen

Opgave voor 21 september, ervaring met zen of Ikebana is niet nodig

Zen en Ikebana – Corrie van der Meer-Fischer

Ikebana, afgeleid van de woorden ikeru (leven) en bana (bloem), is een oude kunst die in de zesde eeuw met het Boeddhisme uit China naar Japan is gekomen. De Japanse priester Ono-no-Jmoko was waarschijnlijk de eerste die bloemen en takken volgens bepaalde regels schikte in de tempel. Andere priesters volgden zijn voorbeeld en zo ontstonden in de loop der tijd verschillende Ikebana scholen. Er is een fundamenteel verschil tussen Westerse en Japanse bloemschikkunst. De westerling legt zich erop toe om ruimte te vullen, de Japanner tracht juist ruimte te scheppen. Let de westerling voornamelijk op kwantiteit en kleur van bloemen, bij de Japanner overheerst de lijn van de schikking, waarbij de bloem vaak alleen als kleuraccent dient. Door oefening krijgt men oog voor het lijnenspel, het evenwicht en de ruimte. Met een paar simpele takken en een enkele bloem maakt men

al een eigen creatie. Tegelijk met dit Ikebana-programma is er een zenweekend gaande op De Tiltenberg en we zullen een aantal keren per dag bij deze groep aansluiten om samen te mediteren. Voor beginners is er een meditatie-instructie.

Begeleiding: *Corrie van der Meer-Fischer* begon met Ikebana in 1985 en werd leerling van de Ichiyo school, die vooral met natuurlijke materialen werkt. Zij is een aantal keer in Japan geweest en volgde daar workshops bij o.a. Kasuya Akihiro, de head-master van de Ichiyo school. In 1990 werd zij lerares en in 1996 Associate Master. Ze geeft cursussen en demonstraties in binnen- en buitenland en is voorzitter van de Nederlandse Ikebana Vereniging. Begeleiding meditatie: *Stefan Coppens* en *Wien Venhuizen* (zie blz 16).

Vr. 12 okt. 14.00 uur tot za. 13 okt. 17.00 uur

Kosten: A: f160,- B: f200,- C: f240,-

Kosten: A: €72,60 B: €90,76 C: €108,91

Informatie en opgave alleen via projectcoördinator Zoe White op De Tiltenberg

Deelnemers: 10 – 30 vrouwen

Opgave zo snel mogelijk, ervaring vereist (zie tekst)

18

Spiritualiteit en ethiek van vrouwelijke leiders – forum en intervisie

Hiërarchische, autoritaire modellen van spiritueel leiderschap zijn ter discussie gesteld door vrouwen die staan voor meer democratische modellen, waarin macht wordt gedeeld. De uitdagingen zijn groot om van elkaar te leren, dwars door culturen en tradities heen!

Het Forum Vrouwen als Spirituele Leiders

Retraitebegeleidsters, meditatieleeraressen, pastoren, predikanten, geestelijk verzorgsters of docenten theologie onderzoeken en delen de rijkdom en kracht van ieders eigen religieuze of levensbeschouwelijke traditie. We zullen persoonlijke geloofservaringen delen, verhalen, twijfels en ontdekkingen. We bieden elkaar rolmodellen. We worden geïnspireerd door de variëteit aan religieuze ervaring in de groep.

De Interreligieuze Intervisie Groep

Voor vrouwen die als pastor, predikant en/of geestelijk verzorgster werkzaam zijn in o.a. gevangenissen, ziekenhuizen, geestelijke gezondheidszorg. Het interreligieuze karakter van de groep biedt een unieke mogelijkheid voor professionele verdieping in een veilige en vertrouwde omgeving.

N.B.: Deze eerste bijeenkomst is voorbereid door een interreligieuze groep en is gezamenlijk. De bijeenkomsten zullen opgezet en begeleid worden door de groepsleden zelf.

Projectcoördinatie: *Zoe White* studeerde theologie in Schotland en volgde het Quakerseminarie in Amerika. Ze geeft nu retraites en beoefent zenmeditatie.

Za. 13 okt. 11.00 uur tot zo. 14 okt. 16.00 uur

Kosten: A: f188,- B: f235,- C: f282,-

Kosten: A: €85,31 B: €106,64 C: €127,97

Deelnemers: maximaal 16 vrouwen

Deze retraite is mede mogelijk gemaakt door het Vrouwenfonds

Opgave voor 29 september

Hoera, we zijn moeder en dochter! – een bijzondere band

19

Samen met andere moeders en dochters (18+) vieren we een unieke band. Het wordt een weekend vol vrolijke, ontroerende, lastige, onontkoombare en herkenbare ervaringen en herinneringen. We staan op allerlei manieren stil bij de bijzondere relatie tussen moeders en dochters, onder andere door middel van gesprekken en luisteren vanuit de stilte. Ook op creatieve wijze gaan we aan de slag. We wisselen verhalen uit en laten ons inspireren door teksten van bekende moeders en dochters.

Problemen in de relatie horen er bij, maar zullen niet de boventoon voeren. Het is de bedoeling dat moeder én dochter dit weekend samen volgen. Een moeder kan met meerdere dochters meedoen. Maak je los uit je andere rollen als werkende of studerende vrouw,

echtgenote, alleengaande grootmoeder of wereldverbeteraar en kom genieten van dit samenzijn!

Begeleiding:

Inge Herrebout en *Karin Herrebout* zijn moeder en dochter.

Inge Herrebout is maatschappelijk werkster en begeleidde vrouwengroepen en groepen voor ouders over opvoeding. Zij is actief in het vredeswerk en bij het Religieus Genootschap der Vrienden (de Quakers). *Karin Herrebout* geeft trainingen en regie in communiceren en presenteren. Zij werkt daarbij vanuit haar achtergrond als theatermaker en verhalenverteller. Ook zij is betrokken bij de Quakers. Karin is zelf ook moeder en stiefmoeder.

Vr. 26 okt. 20.00 uur tot zo. 28 okt. 16.00 uur

Kosten: A: f284,- B: f355,- C: f426,-

Kosten: A: €128,87 B: €161,09 C: €193,31

Deelnemers: maximaal 20 vrouwen en mannen

Opgave voor 12 oktober, ervaring is niet nodig

20 Je leven in kaart brengen – op zoek naar een persoonlijke spirituele taal

Hoe kunnen we onze spirituele ervaring bevrijden uit het denken in hokjes en heilige huisjes? We tekenen een Life Map, een levenskaart, ter oriëntatie op onze eigen levenservaring. We zullen rustplaatsen op die kaart intekenen om te ontdekken wanneer en hoe we spiritueel gevoed en geleid worden.

Het gaat in dit aanbod niet om het geven van pasklare antwoorden maar om het leren stellen van voor jou relevante vragen. Er is ruimte om je geloof te delen, om in stilte naar jezelf te luisteren en een niet-oordelende houding te ontwikkelen.

Dit weekend is voor diegenen die de (eerste) stappen gezet hebben op hun spirituele weg en een eigen taal zoeken voor hun ervaringen. Met name mensen die zich niet thuis voelen in het christendom of de New Age-beweging

zijn welkom, maar ook mensen die al langer bezig zijn met hun spirituele zoektocht en hun waardeoordelen willen toetsen.

De begeleidster zal de instructies in het Engels geven, maar deze worden zo helder en eenvoudig mogelijk gehouden. Voor vertaling wordt gezorgd.

Bij voldoende belangstelling zullen een of meer vervolweekenden georganiseerd worden.

Begeleiding:

Zoe White is theologe en Quaker. Zij beoefent zenmeditatie als leerlinge van de Jezuiet en zenmeester A.M.A. Samy. Zij is als coördinator voor het project Vrouwen en Spiritueel Leiderschap verbonden aan de Tiltenberg.

Za. 27 okt. 10.00 uur tot zo. 28 okt. 16.00 uur

Kosten: A: f228,- B: f285,- C: f342,-

Kosten: A: €103,46 B: €129,33 C: €155,19

Deelnemers: maximaal 20 vrouwen en mannen

Opgave voor 13 oktober

Thuiskomen bij een ander – films over vriendschap

Hoe krijgt een spiritualiteit van vriendschap vorm en kleur in je eigen leven? We kijken naar onze eigen ervaringen door de ontmoeting met de verbeelding van vriendschap in films.

De hoofdpersonen durven de ontmoeting aan met iemand die hen vreemd is. Ze veranderen: ze worden zichzelf en daardoor komt er ook ruimte voor de ander om te zijn wie hij of zij is. Hoe zit dat voor ons?

In overleg met de deelnemers wordt gekozen voor ten minste drie films uit:

- > Bashu, 1991, van Bahram Beizai: een jongen ontvlucht de oorlog en vindt onderdak bij een vrouw in een klein dorp, wiens taal hij niet spreekt;
- > Gadjó Dilo, 1997, van Tony Gatlif, een film met veel muziek over de relatie tussen een jonge Fransman en een Roemeense zigeunerin.

> Central do Brasil, 1998, van Walter Salles: een road-movie over een gedesillusioneerde leraar en een straatjongen die samen door Brazilië trekken.

> Beautiful People, 1999, van Jasmin Dizdar: het leven van vijf Engelsen wordt op zijn kop gezet doordat asielse zoekers uit voormalig Joegoslavië op hun stoep staan. Dit weekend is een oefening in kijken: wat wil de regisseur ons laten zien en wat zien wij zelf? Na elke film vindt een nagesprek plaats.

Begeleiding:

Béanca Hazelzet-Buur is theologe en fysiotherapeute. Ze houdt ervan om met anderen actuele speelfilms te bekijken en daarover in gesprek te gaan.

Loes van der Have-Meijer volgde een opleiding kunst, cultuur en levensbeschouwing en werkt rond het thema 'film en zingevingsvragen'.

Za. 10 nov. 10.00 uur tot zo. 11 nov. 17.00 uur

Kosten: A: f 224,- B: f 280,- C: f 336,-

Kosten: A: € 101,65 B: € 127,06 C: € 152,47

Materiaalkosten f 10,- (€ 4,54) ter plekke te voldoen

Deelnemers: 12-20 vrouwen en mannen

Opgave voor 27 oktober, ervaring is niet nodig

Meditatief boogschieten

'...fluistert de pijl tegen de boog, vlak vóór hij wegsnelt: jouw ontspanning is mijn vrijheid...' (naar R. Tagore)

Dit weekend is als een meditatie met pijl en boog. Er is geen speciale kracht of ervaring voor nodig en het competitieve element is volledig afwezig.

Lichaam en geest krijgen rustig de tijd om zich vertrouwd te maken met een natuurlijke, intuïtieve manier van boogschieten. We leren totaal aanwezig te zijn bij iedere handeling en tegelijk onbezorgd te zijn over het resultaat. Geleidelijk ontvouwt zich het boogschieten tot een spontaan gebeuren vanuit een stevig verankerd zijn in het 'nu'.

We gebruiken een eenvoudige handboog en de afstand tot het doel bedraagt acht meter. Het is dus geen Japans boogschieten (Kyudo) dat een langdurige

en intense opleiding vereist.

Naast het meditatief boogschieten zullen we ook periodes zenmeditatie beoefenen.

Begeleiding:

Lieven Ostyn studeerde geneeskunde en economie. Als arts ontdekte hij het belang van meditatie ter ondersteuning van helingsprocessen. Als trainer gebruikt hij het boogschieten voor het 'verinnerlijken' van leer- en bewustwordingsprocessen.

Begeleiding meditatie:

Wieneke Venhuizen is speldocent. Zij maakte in 1982 kennis met T'ai Chi en is verder gegaan met het beoefenen van Ch'i Gong. Zij vond in Prabhasa Dharma Roshi haar zenmeester en zet haar studie voort bij Jiun Hogen Roshi.

Gevorderden: vr. 16 nov. 20.00 uur tot di. 20 nov. 17.00 uur

Beginners: vr. 16 nov. 20.00 uur tot zo. 18 nov. 17.00 uur

Kosten 5 daagse: A: f 436,- B: f 545,- C: f 654,- (A: € 197,85 B: € 247,31 C: € 296,77)

Kosten weekend: A: f 260,- B: f 325,- C: f 390,- (A: € 117,98 B: € 147,48 C: € 176,97)

Deelnemers: 15-40 vrouwen en mannen

Opgave voor 2 november, voertaal: Nederlands

Ryokan retraite – Eerwaarde Hakuun Barnhard

'Dit liet de dief achter
de maan
in het raamkozijn.'

We lezen en bestuderen de gedichten van zenmonnik en dichter Ryokan Taigu (1758-1831). 'Ryo' betekent 'goed', en 'kan' betekent 'wijd' in de zin van vrijgevig en groothartig. 'Taigu' betekent 'grote dwaas', wat verwijst naar een kinderlijke eenvoud en het ontbreken van pretenties en bedrog. Mensen, dingen, ze komen en gaan – het maakt ons verdrietig, het maakt ons blij. Vaak denken we verlangend: 'Was er maar een plaats waar altijd rust heerste.' Zo'n plaats is er. Je kunt die plaats vinden hier en nu, in de beoefening van zen. In deze Soto-zenboeddhistische retraite beoefenen we afwisselend zitmedi-

tatie (shikantaza), werkmeditatie en loopmeditatie. Naast het lezen van de gedichten is er ook gelegenheid om zelf te schrijven. Eerw. Hakuun vraagt geen honorarium. Een bedelkom wordt uitgezet voor bijdragen.

Begeleiding:

Eerwaarde Houn Hakuun Barnhard, geboren in Amsterdam, werd in 1981 tot Soto zen monnik gewijd door Meester Jiyu-Kennett en ontving in 1993 de Dharma-transmissie en priesterwijding van Meester Daishin Morgan. Ze deed haar zentraining vooral in de Verenigde Staten en Engeland (Shatsa Abbey en Throssel Abby) en bracht eveneens tijd door in Boeddhistische kloosters in Oost-Azië. Sinds kort woont ze weer in Nederland.

Wo. 21 nov. 19.30 uur tot zo. 25 nov. 16.00 uur

Kosten: A: f700,- B: f875,- C: f1.050,-

Kosten: A: €317,65 B: €397,06 C: €476,47

Deelnemers: maximaal 16 vrouwen

Opgave voor 7 november

24

Wilde wijze vrouw – een vijfdaagse met Klara Adalena

Celebrating women. Leven met een lach, met je lichaam, met je dromen. Leven met chaos, met de cyclus Leven/Dood/Nieuw Leven. Met de onvoorwaardelijke steun van Moeder Aarde. Leven met de Godin in jezelf.

Deze dagen creëren we hier samen ruimte voor: een onvergetelijke helende ervaring in een kring van vrouwen die je nog lang kan inspireren.

De cyclus Leven/Dood/Nieuw Leven kan een sleutel zijn naar een eigen, dynamisch en betekenisvol leven. Deze vijfdaagse is voor jou als je bezig bent met een of meerdere van de volgende thema's: vrouwzijn en zusterschap, vieren van je lichaam, spiritualiteit, grenzen stellen en overgave.

Het verhaal Skelettevrouw van Clarissa Pinkola Estés zal de rode draad door deze dagen zijn. Het wordt een

bedding die je mee naar huis kunt nemen.

We werken met meditaties in de prachtige natuur van het eigen bosgebied van de Tiltenberg, gelegen tussen de duinen, met visualisatie, sharing, Godinnenritueel, lichaamswerk, dans, open ruimte voor proceswerk en een feestelijk afrondend ritueel met vuur.

Begeleiding:

Dr. Klara Adalena begeleidt sinds 1995 spirituele vrouwengroepen. Haar Wilde Wijze Vrouw activiteiten kenmerken zich door een feministische en sjamanistische grondslag, diepgang en veel levenslust. Zij is relatieconsulente en ecotherapeute. Klara geeft ook individuele therapie en begeleidt Vision Quests in Kreta.

Za. 24 nov. 11.00 uur tot zo. 25 nov. 16.00 uur

Kosten: A: f200,- B: f250,- C: f300,-

Kosten: A: €90,76 B: €113,45 C: €136,13

Deelnemers: maximaal 25 vrouwen

Deze retraite is mede mogelijk gemaakt door het Vrouwenfonds

Opgave voor 10 november

Terugkeer naar de verbannen ziel – een weekend voor vrouwen

25

Het mannelijke machtsdenken in kerk en geestelijke gezondheidszorg heeft ons van onze ziel beroofd. Althans bijna: onze relatie met onze Bron is verstoord geraakt. En als dat contact verloren gaat, gaat er in andere relaties ook veel mis. Dit weekend is voor vrouwen die het (christelijke) scheidingsdenken tussen God en mens, man en vrouw, goed en kwaad, ziel en lichaam achter zich willen laten. Die in de kracht van haar leven willen staan en de ander de ander durven laten zijn. Tijdens dit weekend maken we door middel van focussen contact met ons lichaam. Focussen is een manier om op liefdevolle wijze de angst en pijn opgedaan in relaties aan te raken en voor zichzelf te laten spreken. Maar het helpt ook (opnieuw) een toegang te vinden tot eigen innerlijke, lijfelijke en seksuele kracht, en zo de weg terug naar onze verbannen ziel.

Ook zal er aandacht zijn voor een andere manier van denken en geloven waarin niet alleen schuld en lijden, vrijheid en genade hun plek hebben, maar ook reïncarnatie, channeling en energetisch genezen. Inhoud en opbouw worden mede bepaald door de wensen en de grenzen van de deelnemers. Dit weekend is geen therapie, maar een aanbod om je leven/ het leven in een nieuw perspectief te leren zien.

Begeleiding:

Aleid Schilder is klinisch psychologe en geestelijk verzorgster in de psychiatrie. Zij heeft diverse boeken geschreven, waaronder 'Hulpeloos maar schuldig' en 'Terugkeer van een verloren kind' en heeft een eigen praktijk als therapeute. Haar levensvisie bevindt zich op het raakvlak van christendom en Nieuwe Tijdsdenken.

Za. 1 dec. 10.00 uur tot zo. 2 dec. 16.00 uur

Kosten: A: f172,- B: f215,- C: f258,-

Kosten: A: € 78,05 B: € 97,56 C: € 117,08

Deelnemers: maximaal 25 vrouwen

Opgave voor 16 november, ervaring met zingen is niet noodzakelijk

Door de donkere dagen heen – zangweekend voor vrouwen

'Het grijze wachten is begonnen,

kou en schaduw winnen veld.

Zo vaal en stakerig de bomen,

de laatste bloemen zijn geteld.' (Gonny Luijpers-de Man)

Tijdens de eerste decemberdagen willen we 'door de donkere dagen heen' zingen. Er zijn veel liederen, die de donkere kanten van het leven bezingen; liederen over de nacht, over onmacht en dreiging, over verdriet en het niet meer weten. Maar ook klinkt in die liederen het verlangen naar licht en uitzicht door. Vaak worden deze liederen overgeslagen. Toch vertolken ze heel wezenlijke ervaringen, die bij het leven zelf horen – bij ons leven. In dit weekend zullen we tijd en aandacht besteden aan deze liederen en de daarmee verbonden ervaringen. Alle dagen van ons bestaan, de lichte en de

donkere, zullen we dan liederen kennen die ons kunnen dragen en bemoedigen.

We zullen zingen in de traditie van 'Een mondvol noten', die inmiddels bij velen bekende zangprogramma's. Dat wil zeggen dat er niet alleen christelijke liederen gezongen zullen worden, maar ook op muziek gezette teksten en gedichten van anderen, die een levende spiritualiteit uitdrukken. Maar voor een enkel Advents- en Kerstlied zullen we zeker nog een plekje vinden! Ervaring met zingen is prettig maar niet noodzakelijk.

Begeleiding:

Josephine Boevé-van Doorn studeerde aan het Nederlands Instituut voor Kerkmuziek, is componiste en dirigente en werkte mee aan 'Eva's Lied 2'. Haar eigen liedbundels: 'Dag Mens' (1994) en 'Aangeraakt' (1998).

Volledig ingevuld opsturen of faxen naar:

De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang

telefoon 0252-51 70 44, fax 0252-52 48 96

opgavestroom
en eenmalige machtiging

I

programma

datum

naam

vrouw

man

leeftijd:

adres

postcode & woonplaats

telefoon

indien noodzakelijk een 2-persoonskamer met

eventueel medisch dieet

betalingscategorie

A

B

C

de totale deelnamekosten zijn f €

ik heb ingesloten: een eurocheque / girobetaalkaart

ondergetekende verleent hierbij eenmalig machtiging

om van haar/zijn bank/girorekeningnummer:

bovengenoemd bedrag te doen afschrijven

datum

handtekening van rekeninghouder

Vr. 7 dec. 20.00 uur tot zo. 9 dec. 18.30 uur

Kosten: A: f 228,- B: f 285,- C: f 342,-

Kosten: A: € 103,46 B: € 129,33 C: € 155,19

Deelnemers: maximaal 10 vrouwen en mannen

Opgave voor 23 november

Bezinningsweekend - individuele retraite

Je wilt een weekend er tussenuit, een weekend rust en tijd voor bezinning maar ook ontspanning. We bieden je een nieuwe mogelijkheid op De Tiltenberg: een individuele retraite. Tijdens het zenweekend is het mogelijk om een aantal periodes mee te doen met de meditatie en op andere tijden b.v. een strandwandeling te maken of een boek te lezen. Je neemt deel aan de meditatie-instructie en krijgt een individueel gesprek met de begeleider. Ieder heeft een eigen kamer en er is een gemeenschappelijke zitkamer waar eventueel gepraat kan worden. Uit respect voor de deelnemers aan het zenweekend maken we een schema wanneer je mee kunt doen met de meditatie en wanneer niet.

Begeleiding:

Adine Mansholt begon haar zen-training in 1975 aan het 'San Francisco Zen Center' met Zentatsu Baker Roshi als haar zenleraar. Zij werkte in Amerika met terminale patiënten en zette dit in Nederland voort. Sinds een paar jaar houdt Adine zich ook bezig met clownerie.

31

Zo. 23 dec. 19.30 uur tot wo. 26 dec. 14.00 uur

Kosten: A: f 384,- B: f 480,- C: f 576,-

Kosten: A: € 174,25 B: € 217,81 C: € 261,38

Deelnemers: maximaal 35 vrouwen en mannen

Opgave voor 9 december

De ster van je verlangen achterna – Kerst 2001

Zoals elk jaar zetten we ook dit jaar de deuren van De Tiltenberg open voor allen die samen het Kerstfeest willen vieren. We laten ons in beweging brengen door de Kerstverhalen uit het evangelie van Mattheus. Deze verhalen uit een ver verleden zijn nog steeds inspirerend en actueel! Er is het verhaal van de drie wijzen die gedreven door een verlangen naar heil en bevrijding op weg gaan met onbekende bestemming, met slechts een ster als gids. Maar ook een verhaal over onheil en geweld en de ontroostbare rouw van moeders en een verhaal over een Kind dat op de vlucht moet om elders zijn bestaan te vinden.

En wij, door welke ster laten wij ons leiden? Wat ervaren wij als heil en bevrijding en waar hebben we iets daarvan gevonden? En het onheil en kwaad in onze wereld, hoe raakt dat ons? Hoe geven wij handen en

voeten aan het gedeelde verlangen naar heil voor alle mensen? Door middel van spel, muziek en dans en beeldende vormen zullen we deze verhalen tot leven brengen en verbinden met onze eigen levensverhalen. Dat zal uitmonden in een gezamenlijk voorbereide Kerstnachtviering. Maar er is ook tijd om een boek te lezen, spelletjes te doen, en door de duinen of langs het strand te wandelen. U bent van harte welkom!

Begeleiding: *Anne-Francine van Gogh* is theologe staffunctionaris voor vorming en toerusting in het dekenaat Alkmaar. *Monique de Langen* geeft cursussen muziek en spiritualiteit, en team coaching door middel van muziek. Ze is een ervaren dirigente. *Joke Poot* is activiteitenbegeleidster voor gehandicapten in Ede en heeft daarnaast een eigen praktijk als kunstzinnig therapeute in Nijmegen.

32

Ma. 21 jan. 14.00 uur tot do. 24 jan. 14.00 uur 2002

Kosten: A: f356,- B: f445,- C: f534,-

Kosten: A: € 161,55 B: € 201,93 C: € 242,32

Deelnemers: maximaal 20 vrouwen en mannen

Opgave voor 7 januari

Op adem komen – winterretraite 2002

De feestdagen zijn achter de rug, we hebben afscheid genomen van het oude jaar. Het nieuwe jaar is nog jong; dat is een goed moment om je nog niet meteen over te geven aan de dagelijkse drukte. Laat je goede voornemens nog even voor wat ze zijn en neem tijd en ruimte voor jezelf! Laat je een paar dagen leiden door je eigen ritme, dat van de natuur en de mensen om je heen.

's Ochtends is er tijd voor zachte vormen van lichaamswerk, zoals meditatie en autogene training, voor bezinning en creativiteit. Onze aandacht zal zich speciaal richten op onze inwendige en uitwendige zintuigen: horen, zien, ruiken, proeven, voelen. De middagen zijn vrij, om een frisse neus te halen aan het strand of in de duinen, een boek te lezen of naar een museum te gaan. Twee van de drie dagen zal er

een avondprogramma zijn, waar we bijvoorbeeld een film zullen bekijken of naar muziek luisteren. Deze retraite biedt volop gelegenheid om op adem te komen en nieuwe energie op te doen. Maar ze biedt ook mogelijkheden tot ontmoeting van en uitwisseling met de andere deelnemers.

Vraag (vanaf oktober) om de folder met nadere informatie.

Begeleiding:

Béanca Hazelzet-Buur is theologe en fysiotherapeute en heeft als pastoraal werkster veel ervaring opgedaan in het begeleiden van bezinningsgroepen. Ook gaat zij graag in gesprek met anderen over actuele speelfilms.

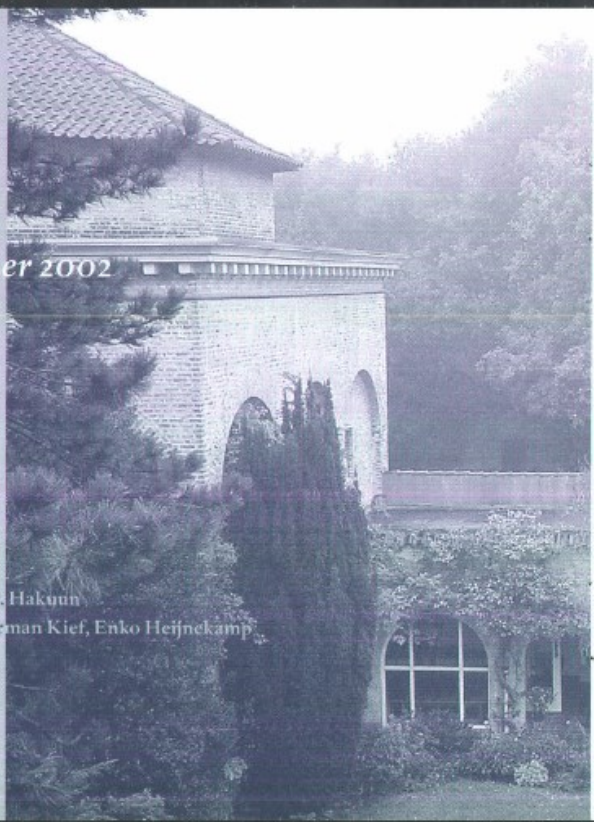
33

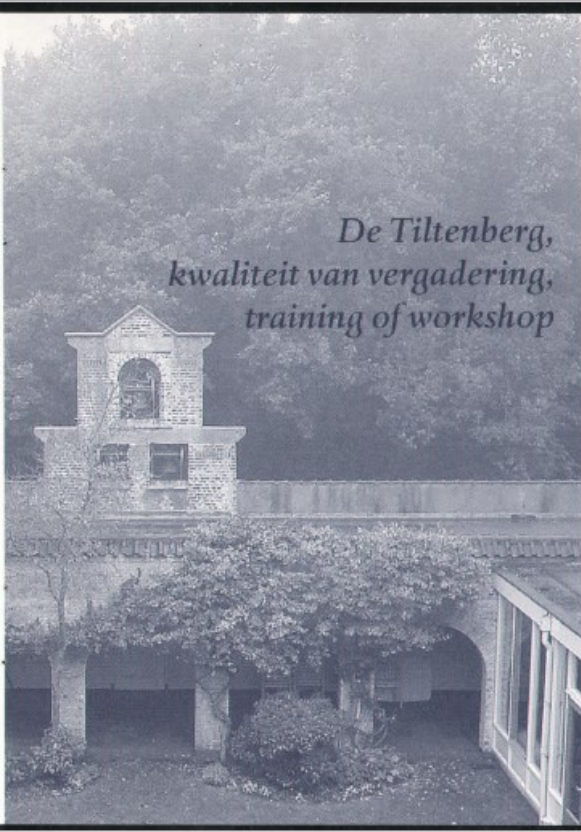
Onder voorbehoud!

34

Vooraankondigingen lente en zomer 2002

8-13 februari	Tenkei Sensei: sesshin
1-3 maart	Zenweekend
1-3 maart	Zen en Sumi-e
1-3 maart	Individuele retraite
22-24 maart	Han de Wit: meditatie/studieweekend
24-28 april	Nico Tydeman: sesshin
3-5 mei	Zenweekend
4 mei	Meditatief Boogschieten
7-9 juni	Zenweekend met Jef Boeckmans
21-23 juni	Ellen Deimann: zen-zang-weekend
28-30 juni	Vrouwen en zen: seminar met o.a. Eerw. Hakuun
25 juli	'Overdracht' – Adeline van Waning, Herman Kief, Enko Heijnekamp
26-28 juli	F.A.S. retraite
29-31 juli	Hiroko Ishikawa: Calligrafie
29-31 juli	Ludy Feyen: Beelden in de ruimte
20-25 augustus	A.M.A. Samy: sesshin





*De Tiltenberg,
kwaliteit van vergadering,
training of workshop*

Zoekt u een inspirerende plek om in alle rust uw bijeenkomsten, vergader- en bezinningsdagen of trainingen te houden? De Tiltenberg bezit goede faciliteiten voor organisaties die graag werken in een rustige en mooie omgeving. Bij ons geen gelijkgeschakelde service maar een prettige verzorging en een persoonlijke benadering. Wij bieden vegetarische maaltijden, hebben rookvrije ruimten en een bosrijke omgeving voor de ontspanning.

Zoekt u een kwaliteitsplek om uw cursussen, workshops of retraites te geven op het gebied van creatieve en spirituele groei? Heeft u behoefte aan een kwalitatief en publicitair kader voor uw activiteiten? De Tiltenberg biedt u naast ruimten en verzorging de kans uw aanbod via onze website en programmabrochure bekendheid te geven. Wij sturen u graag een informatiepakket en maken een afspraak voor een gesprek.

Bent u geïnteresseerd, dan kunt u contact opnemen met Wil Dessauvagie, accommodatieverhuur@tiltenberg.nl of met directeur Diana Vernooij, organisatie@tiltenberg.nl

35

36

Prettige ruimten, prachtige koepel

Het *Grote Huis* beschikt over mooie serre met breed uitzicht op de binnentuin (20–60 personen), een stijlvolle bibliotheek (voor 10–30 personen), een prachtige kapel met wollen vloerbedekking die te gebruiken is voor meditatie, vieringen en andere passende activiteiten. De eetzaal kan ± 70 personen bergen. In het *Grote Huis* staat een vleugel, de bibliotheek heeft op het gebied van vrouwenspiritualiteit, zenboeddhisme en christendom een ruime sortering boeken en tijdschriften.

Het *Vossenhuis* is een apart gebouw op het terrein van De Tiltenberg met twee vergader/werkruimtes (voor 8–14 personen) en een sfeervolle stilteruimte (max.15 personen).

Het *Grote Huis* en het *Vossenhuis* kunt u ook zonder

arrangement huren. U neemt dan zelf koks en gastverzorger mee.

De Tiltenberg heeft slaapplekken voor maximaal 68 mensen. We hebben 35 eenpersoons- en 15 tweepersoonskamers met etagedouches en toiletten. Daarnaast hebben we 3 ruime stafkaamers met douche en toilet en twee zomerhuisjes.

De Tiltenberg beschikt over 4 ha. eigen bosterrein. De duinen en het strand zijn goed bereikbaar. U kunt een van onze folders aanvragen. Op afspraak kunt u het centrum bezichtigen en een vrijblijvende prijsopgave laten maken.

Inlichtingen van ma–do van 10.00–13.30 uur bij Wil Dessauvagie, tel.: 0252 517044, fax: 0252 524896, e-mail: accommodatieverhuur@tiltenberg.nl

Individuele gasten

Mensen die zich korte tijd willen terugtrekken voor rust, bezinning of studie, zijn welkom als individuele gast. Afhankelijk van de groepen die wij in huis hebben bieden wij voor ten minste 2 nachten de mogelijkheid in een eenpersoonskamer te verblijven.

De verblijfkosten zijn per etmaal voor logies/ontbijt f 37,50 (€ 17,02) en volpension f 67,50 (€ 30,63). Wij vragen van u enige zelfredzaamheid. Als u geïnteresseerd bent in een individuele retraite dan verwijzen wij u naar ons programma.

Vakantiehuisjes

Twee eenvoudige en prettige vakantiehuisjes zijn in de zomermaanden te huur op ons terrein:

De Ark een houten huisje voor 4 personen, midden op het terrein in het bos. Deze zomer is er een nieuwe keuken en douche ingebouwd! *De Stap* een stenen huisje voor 2 personen, aan de rand van het terrein bij de weg. Beide huisjes zijn aangenaam ingericht.

Voor meer informatie: Wil Dessauvagie

Tel.: 0252 517044, fax: 0252 524896,

e-mail: accommodatieverhuur@tiltenberg.nl

Foto's van onze gebouwen en tuinen vindt u op:

www.tiltenberg.nl

37

38

De Tiltenberg > extern programma-aanbod

Van harte bevelen wij u een aantal organisaties en zelfstandig ondernemende trainers aan, die hun eigen programma bieden op De Tiltenberg. Wat zij bieden is De Tiltenberg sympathiek, de samenwerking ervaren wij als waardevol.

De docenten werken geheel zelfstandig en dus moet u voor informatie, opgave en betaling bij hen zijn en niet bij de administratie van De Tiltenberg.

EX
TE
RN

Vr. 31 aug. 11.00 uur tot zo. 9 sept. 15.00 uur

Genpo Merzel Roshi – Zensesshin

'The natural order of things is to flow like a river, but the flow is so fast, changing so quickly, that it feels unstable...., so we dig a hole and make a tiny little pool along the edge to get out of the causeless flow. Can you see how your life is like that pool? ...In zazen, we have the opportunity to drop our habitual ways of behaving by becoming aware of these patterns...' (uit: *The Eye Never Sleeps*. Dennis Genpo Merzel, 1991) Deze sesshin is een intensieve trainingsperiode met ongeveer 8 tot 10 uur per dag zazen (zitmeditatie). Voor mensen zonder meditatie-ervaring is het mogelijk om alleen het weekend mee te doen.

Begeleiding: Genpo Merzel Roshi (1941) is een Amerikaanse Zenmeester en opvolger van Taizan Maezumi Roshi. Genpo Roshi heeft zijn training ontvangen in zowel de Soto stijl (Shikantaza) als de Rinzai traditie (Koan-studie) van het Japanse Zen. Zijn residentieel centrum is gevestigd in Salt Lake City (VS) en dient tevens als hoofdkwartier van de Kanzeon Sangha. Sinds 1982 leidt hij ook regelmatig sesshins in diverse Europese landen, waaronder Nederland. *Inlichtingen:* Stephan Coppens, tel: 073 6427009, e-mail: cobe@hetnet.nl

Di. av. vanaf 11 sept.

Wo. av. vanaf 12 sept.

Cornelia van der Weele – Ithaka Zen en Coaching

De activiteiten van Ithaka bestaan uit zenmeditatiecursussen en coaching. In de introductiecursussen zenmeditatie wordt er naast theorie over concentratie, ontspanning en stresshantering, veel tijd besteed aan de praktische beoefening van Zen. Voor mensen met zenervaring zijn er doorgaande cursussen. De cursussen starten half september en lopen door tot januari 2001. In totaal zijn er 14 cursusavonden. Daarnaast bestaat er bij Ithaka de mogelijkheid voor persoonlijke coaching. Coaching is gericht op optimaal functioneren en zelfontplooiing. De persoonlijke situatie en het ambitieniveau van de klant zijn het uitgangspunt. Coaching kan betrekking hebben op de werksituatie en loopbaanontwikkeling maar kan ook persoonlijk gericht zijn. Mensen die merken dat stress hun functioneren teveel beïnvloedt profiteren van coaching. Coaching is gericht op het aandragen van alternatieve gezichtspunten bij het maken van keuzen. Individuele zentra training kan onderdeel zijn van het coachingstraject. Ithaka levert maatwerk aan particulieren en bedrijven.

Het kantoor van Ithaka is gevestigd in het Vossenhuis op

MEER INFORMATIE 39 BIJ DE TRAINERS ZELF!

MEER INFORMATIE 40 BIJ DE TRAINERS ZELF!

het terrein van de Tiltenberg.

Begeleider: Cornelia van der Weele (1949) heeft na een hbo-maatschappelijk werk haar coachingservaring opgedaan in diverse functies bij de overheid. Haar zentra training heeft ze gevolgd bij Riens Ritskes van Centrum Denemarken. Vorig jaar heeft zij haar eigen bedrijf 'Ithaka' opgericht. *Inlichtingen:* Ithaka Zen en Coaching, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel: 0252 534121, fax: 0252 534730, e-mail: ithaka@planet.nl, website: www.ithakacoaching.nl

Za. ochtend 6 okt. tot zo. middag 7 okt.

Workshop Helende Rituelen

'Geen enkele druppel kan gescheiden worden van de uitgestrekte oceaan of verloren gaan...' Rituelen bieden van oudsher de mogelijkheid om belangrijke gebeurtenissen in het leven tot uitdrukking te brengen. Zo kent iedere cultuur en beschaving zijn eigen rituelen, zoals:

- > rituelen als overgang naar een nieuwe levensfase
- > rituelen met en in de natuur
- > rituelen om traumatische gebeurtenissen te verwerken
- > rituelen voor loslaten, afscheid nemen en een nieuw begin
- > rituelen voor het vinden en beleven van eigen kracht,

bron en spiritualiteit.

In een ritueel is veel ruimte voor het verwerken van en zichtbaar maken van emoties. De tijd valt even stil, waarbij d.m.v. symbolen een diepere werkelijkheid in ons wordt geraakt. De prachtige omgeving van Vogelenzang leent zich bij uitstek om op zoek te gaan naar de kracht van rituelen. Zo kan het ritme van de zee, eb en vloed, het komen en gaan, als achtergrond dienen om tot een dieper bewustzijn te komen. In de workshop zal ook een authentiek Keltisch ritueel bijzondere aandacht krijgen.

Kosten: f 248,- / € 112,54

Begeleiders: Ria Woensdregt is sinds 1996 betrokken bij het vormgeven van uitvaarten. Haar inspiratie vindt zij in zentra training, shamanisme en samenwerking met anderen. Jédidjah Duindam-Formenoy leidt samen met haar man 12 jaar het Stiltecentrum Jethro in Leiden. Zij is yoga- en meditatielerares, geeft Vollemaansvieringen, vrouwenworkshops, massage en geeft privé-sessies voor rouw- en traumaverwerking.

Inlichtingen en opgave:

Ria Woensdregt, Vrolikstraat 208, 1092 TT Amsterdam, tel/fax: 020 4884824, e-mail: woensdregt208@zonnet.nl

Ma. 15 okt. t/m za. 20 okt.

Lenzie Williams – T'ai Chi Ch'uan

Een week intensieve training T'ai Chi Ch'uan. T'ai Chi Ch'uan is een eeuwenoude bewegingskunst ter bevordering van de gezondheid. Het omvat een reeks rustige, harmonieuze, ineenvloeiende bewegingen. Hierbij is de actieve ontspanning nodig om de eenheid van lichaam en geest te bewerkstelligen. De week is bedoeld voor gevorderden die bekend zijn met de korte vorm, yang-stijl van Cheng Man Ch'ing.

Kosten: f 1250,- / € 567,23 (inclusief logies)

Begeleiding: Lenzie Williams is een seniorstudent van Benjamin Lo en studeert al 18 jaar bij hem. Hij geeft dagelijks lessen in zijn eigen studio's in Berkeley en Oakland. Hij geeft workshops over geheel Amerika, in Israël en Nederland.

Inlichtingen en opgave: Universal T'ai Chi Ch'uan Association, Rijstgras 94, 3068 CR Rotterdam, tel: 010 4209467, e-mail: Nellie.Klabbers@wanadoo.nl

Za. 3 nov. van 10.30 - 17.00 uur

Ontmoeting met de Graalbeweging

In 2001 bestaat de Graalbeweging 80 jaar. Vanuit de inspiratie van een groepje Nederlandse katholieke vrouwen – 'de wereld bekeren' – heeft de Graalbeweging zich ontwikkeld tot een internationale oecumenische vrouwenbeweging, die een bijdrage wil geven aan meer rechtvaardigheid voor allen en alles wat leeft op aarde.

Heeft een 80 jarige iets te bieden voor de toekomst? Heeft zij iets te zeggen over spiritualiteit die past in de 21e eeuw? Van vrouwen van de eerste decennia is een portret gemaakt, in houtskool én in woorden. Het boekje hiervan wordt gepresenteerd op deze ontmoetingsdag, die open is voor allen die geïnteresseerd zijn. Samen praten wij over welke tradities en waarden van vroeger ook voor ons nu van belang zijn. Door luisteren naar verhalen, ontmoeting, groepswerk en viering zoeken wij naar vormen die aansluitend op onze eigen beleving.

Kosten: vrijwillige bijdrage naar draagkracht.

Opgave: voor 15 okt. daarna in overleg.

Informatie en opgave: Nationaal Secretariaat van de Graal, Populierendreef 308, 2272 HC Voorburg, tel: 070 3863246, e-mail: ajm.brouwer@hccnet.nl

Wo. 7 nov. t/m za. 10 nov.

wo. 28 nov. vervolgdag in Heerewaarden

Thuiskomen: over leven en welzijn – workshop van Vuurvlinder

Vuurvlinder heeft een speciale deskundigheid op het gebied van ziekte en gezondheid en de wederzijdse invloed van geestelijk en lichamelijk welzijn.

In de workshop 'Thuiskomen' kan je, door je eigen emoties te herkennen, te onderzoeken en te verwerken, jezelf bevrijden. Zo ontstaat er ruimte voor een nieuw evenwicht met meer kwaliteit en innerlijke vrede. De werkwijze is geïnspireerd op het werk van dr. Elisabeth Kübler Ross (USA) en is ervaringsgericht. Het samen aanwezig zijn en het intens persoonlijk delen stimuleert je om in contact te komen met je eigen pijn, herinneringen en emotionele blokkades. Er wordt gewerkt met rituelen, thema's en een theoretische achtergrond, die ingaat op onder meer fysieke, intellectuele, emotionele en spirituele aspecten van het leven. Stiltemeditatie en het 'leven in aandacht', geïnspireerd door de Vietnamese vredesactivist Thich Nhat Hanh, geeft een afwisseling met het diepe emotionele werk. De workshop duurt 5 hele dagen, en bestaat uit 4-aaneengesloten dagen en één vervolgdag enkele weken

later. Kosten: naar draagkracht f 850,- / € 385,71 (tarief 1), f 975,- / € 442,44 (tarief 2), f 1100,- / € 499,16 (tarief 3)

Begeleiding: Rochelle Griffin is een zeer ervaren facilitator en staftrainer, getraind door dr. Elisabeth Kübler-Ross. Rochelle is oprichtster van stichting Vuurvlinder waar zij meer dan 15 jaar de bezielde leiding. Zij is leerling van Thich Nhat Hanh en lid van de kerngemeenschap 'Orde van Interzijn'.

Informatie en opgave: Centrum Vuurvlinder, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden, tel: 0487 573315, fax: 0487 573283, website: www.stichtingvuurvlinder.nl, e-mail: vuur.vlinder@worldonline.nl

Wo. 28 nov. t/m vr. 30 nov.

Op dit moment is er alleen nog plaats op de wachtlijst!

Carolina de Ruiter

– Zen-zang seminar met Sekko Tanaka

Eindelijk zal een lang gekoesterde wens, met God's wil, in vervulling gaan, namelijk om klank en stilte bij elkaar te brengen. Door de innemende en zeer bescheiden persoonlijkheid van Sekko Tanaka kan een diepe stilte ingegaan worden tijdens zijn za-zen meditatie. Hij zingt in stilte. Dat wat teweeggebracht wordt met de klanken van stem en

muziek, doet hij met stilte. Er ontstond een diep verlangen een gelegenheid voor mijn studenten en andere geïnteresseerden te creëren om Sekko Tanaka hier te ontmoeten en te ervaren.

Tot nu toe gaf Carolina altijd vrouwen- of mannen zangdagen, vanwege praktische overwegingen zoals het verschil in stemhoogte. Door het samenwerken met Sekko-senzei is het mogelijk alle zangers en zangeressen tegelijkertijd uit te nodigen. Het ontdekken en ontwikkelen van de stem en het muzikaal vermogen gaat altijd samen met het spirituele proces van zelfrealisatie. De stem drukt precies uit waar je bent in je ontwikkeling als mens. Tijdens het seminar zullen er gezamenlijke zenmeditaties gehouden worden en, vanwege de stemhoogten, gescheiden zangsessies.

Maximaal 20 mannen en 20 vrouwen kunnen deelnemen.

Kosten: f 550,- / € 249,58 (incl. verblijfskosten).

Opgave: reserveren d.m.v. voldoen van inschrijfkosten f 100,- / € 45,38 (niet teruggeefbaar)

Begeleiders: Sekko Tanaka uit Kyoto (Japan) is als Zenmeester verbonden aan het Nanzen-ji klooster in Japan. Carolina de Ruiters heeft 15 jaar Indiase klassieke zang gestudeerd in Calcutta (India). Daarnaast is ze 2de dan in Kendo (Japanse zwaardkunst) en haar yoga-opleiding ging

simultaan met haar zangopleiding.

Inlichtingen: Carolina de Ruiters, Salssetstraat 51-hoog, 1079 LJ Amsterdam, tel: 020 6658923, girorekening 0089743, e-mail: cdruiter@xs4all.nl

Ma. 13 mei 19.00 uur t/m ma. 20 mei 10.00 uur

Marleen van den Bergh

– Het Weekboek: onze geschiedenis in beeld

Herinneringen, we zitten er vol mee onder het wateroppervlak. Zelfs gisteren is al geschiedenis.

We tekenen en schilderen in het hoofdgebouw, in de bibliotheek en in 'Jeruzalem' een gebouwtje aan een open plek midden in het bos. We werken overdag dus ook buiten en als het volle maan is zelfs 's nachts.

Iedere ochtend beginnen we met simultaan werken, met twee handen tekenend, om goed in het lijf te komen. We werken met houtskool, Siberisch krijt, droge pastel, oliepastel en plakkaatverf. Maar ook met beits, diverse soorten papier, klei en vind- en bindmateriaal.

Door te doen, gewoon te doen, langzaam maar zeker in een beeldend proces te komen door te tekenen, te schilderen en te boetseren...

We werken toe naar het hanteerbaar en draagbaar maken van 'Het Weekboek', een boek om open te slaan, mee te

nemen, weg te zetten, te sluiten en te openen.

Kosten: werkweek incl. alle materialen: f 750,- / € 340,34.

Overnachtingen en maaltijden: f 650,- / € 294,96

U zorgt zelf voor lakens of lakenhoes, handdoek en toiletspullen, dikke sokken of slossen en loszittende werkkleding!

Opgave: door betaling van f 1400,- / € 635,30 op girorekening 1809433 t.n.v. M. v.d. Bergh o.v.v. 'werkweek Tiltenberg'

Begeleiding: Marleen van den Bergh is art-therapeut en beeldend kunstenaar en heeft sinds 1989 haar eigen centrum 'de Koepel' in Bloemendaal waar ze trainingen en cursussen Beeldend vormen geeft vanuit beweging en materiaal.

Inlichtingen: Marleen van den Berg, Kinheimweg 19, 2061 TK Bloemendaal, tel: 023 5254621, fax: 023 5274891, e-mail: marleenvandenbergh@planet.nl

individuele sessies

Jacqueline de Leeuw – Energetische waarneming

Een energetische waarneming, ook wel reading genoemd, heeft als doel een verdieping in je zelfinzicht en perspectieven te laten ontstaan. Het werkt als een spiegel waarin je je potentieel herkent; de reflectie geeft energie om nieuwe

situaties te laten ontstaan en heeft een helende werking. Een energetische waarneming verbreedt je inzicht in je talenten en kwaliteiten en hoe je die kunt uitdrukken, welke emoties, patronen, interacties en overtuigingen bij jou spelen, welke functies die hebben en wat je kunt veranderen aan wat je als beperkend ervaart.

In de sessie beschrijf ik je aura en chakra's. Deze geven informatie over werk, relaties, financiën, gezondheid, scheppende en creatieve energie, zelfbeeld en wereldbeeld, zingeving, richting bepalen, de liefde voor jezelf en anderen of welk onderwerp voor je belangrijk is. Een sessie duurt ongeveer 2 uur en kost f 200,-. De praktijk is gevestigd in het huisje 'De Stap' op het terrein van de Tiltenberg.

Begeleider: Jacqueline de Leeuw, 40 jaar, heeft de 3-jarige opleiding EKV-Amsterdam gevolgd, heeft sinds 1991 een bureau voor training en begeleiding en houdt zich nu vooral bezig met meditatie en spirituele begeleiding.

Inlichtingen: tel: 0252-531209, e-mail: leeuw@eaglesmoon.nl en website: www.eaglesmoon.nl

Met elkaar

De Tiltenberg maken >

45

46

De werkgemeenschap

De Tiltenberg ademt de sfeer uit van vele vrijwilligershanden. In de tuin, in de keuken, op de naaikamer, bij de administratie, overal werken vrijwilligers mee. Ook bij veel programma's zijn vrijwilligers actief. De maandagavondmeditatie en de tuinmeewerkdagen worden zelfs geheel door vrijwillige werkgroepen georganiseerd en zijn ook mede bedoeld voor mensen om kennis te maken met De Tiltenberg. *Heb je zin om op De Tiltenberg vrijwilligerswerk te doen?* Bel of schrijf Hilda Rijkmans, zij coördineert de vrijwilligersactiviteiten.

Vrijwilligersactiviteiten

Afhankelijk van de aard van de activiteit én je mogelijkheden kun je een vaste dag per week komen, een paar dagen per maand, bij werkpieken op verzoek of een andere variant.

We kunnen je hulp gebruiken bij:

- > meehelpen met de verzending van mailings
- > assisteren bij maaltijdbereiding
- > assisteren bij gastenverzorging
- > bloemen & potplanten verzorgen/ boeketten maken
- > was verzorgen
- > meubilair opknappen
- > voorraad van het 'winkeltje' bijhouden.

Zomer-vrijwillig(st)er

Op de vrijdagmiddagen in de zomer is er veel te doen: gasten voor de zomerhuisjes ontvangen en de weg wijzen, lakenpakketten samenstellen, naamkaartjes maken voor gasten, potplanten verzorgen, zoutvaatjes vullen, folders kopieren, noem maar op. Wij zoeken een vrijwillig(st)er die de hele of de halve zomer op vrijdagmiddag komt helpen.

Maandvrijwillig(st)er

Wij bieden de mogelijkheid om een maand gratis op De Tiltenberg te verblijven als je 25 uur per week in huis wilt helpen.

De tuingroep

De tuingroep van De Tiltenberg is een team van vrouwen en mannen die in de biologische groenten- en kruidentuin werken. Er is een goede samenwerking en een mooie en rustige plek om te werken. Ben je bereid om minimaal één seizoen (maart t/m oktober) en op regelmatige basis – eens per week – te komen, dan ben je van harte welkom. Kennis van tuinieren is fijn maar niet noodzakelijk. Wil je kennis maken kom dan een keer meedoen met de tuinmeewerkdagen (25/26 augustus of 27/28 september). (zie blz. 13)
Op onze internetsite www.tiltenberg.nl zijn foto's van de tuinen te zien. Voor een afspraak: bel of schrijf Judith Hendriks.

47

48

Tentoonstellingen

De Tiltenberg stelt haar gang en hal beschikbaar aan vrouwen die – al dan niet professioneel – kunstwerken maken die qua onderwerp en sfeer aansluiten bij onze programma's. De exposities zijn te bezichtigen op werkdagen van 10.00 uur tot 17.00 uur. Tijdens retraites wordt u gevraagd stilte te betrachten bij de bezichtiging. Belangstellende exposanten voor de eerste helft van 2002 kunnen contact opnemen met Hilda Rijkmans.

Van 23 juli tot 6 november

Ann De Smet: Levende vrouwengeschiedenis

Houtskoolportretten van Graalvrouwen

Van 6 november tot 14 januari 2002

Rita Leek: Wereldse vrouwen en hun eigen-aardig-heden

Gemengde technieken

Medewerk(st)ers De Tiltenberg

> keuken en gastverzorging

Christina Camphausen-de Vries, kokkin

Frederik Ekkelboom, gastheer

Leonoor Groen, gastvrouw

Hilda Rijkmans, hoofd keuken /gastverzorging,

coördinatie vrijwilligers en tentoonstellingen

Marie-Jose Smit, gastvrouw

Else Wesseling, gastvrouw

Rina de With, kokkin

> huis en huishouden

Cilia van den Barselaar-van der Kamp, huishoudelijk

medewerkster

Ada van Berkel-van der Meer, huishoudelijk

medewerkster

Belinda Giersbergen, huishoudelijk medewerkster

Judith Hendriks, beheerder, gastvrouw, coördinatie tuin

Henk Holvast, huishoudelijk medewerker
Tinie van der Klugt-van der Zalm, huishoudelijk medewerkster
Jaap van der Lans, onderhoudsmedewerker
Ria van Maris-Eijpe, huishoudelijk medewerkster
Hannah Mol, hoofd huishouding
Agnes Schreurs-van Eeden, huishoudelijk medewerkster
Jan-Willem Wouters, beheerder, gastheer

> programma-coördinatie
Dorry de Beijer, coördinator christelijke programma's/ vrouwenprogramma's
Meindert van den Heuvel, coördinator zenprogramma's
Zoe White, projectcoördinator Ethiek en spiritualiteit van vrouwelijk leiderschap

> directie en secretariaat
Erik van der Beek, directiesecretariaat
Wil Dessauvagie-van Rijn, administratie accommodatieverhuur
Liduína Deering, financiële administratie
Adine Mansholt, programma-administratie
Phineke van der Schoot, financiële administratie
Diana Vernooij, directeur

> bestuur Stichting Centrum De Tiltenberg
Bep Caminada (vanuit de Graal)
Ria van Iersel (vanuit de Graal)
Elly König (secretaris)
Magdaleen Timmermans (penningmeester)
Anne-Marie Zaat (voorzitter)

Praktische

Prijzen, inschrijven en betalen

<i>De A-prijs:</i> > alleenstaanden met inkomen tot f1.550,- (€ 703,36)	<i>De B-prijs:</i> > alleenstaanden met inkomen tussen f1.550,- en f2.550 (€ 703,36 en € 1157,13)	<i>De C-prijs:</i> > alleenstaanden met inkomen boven f2.550,- (€ 1157,13)
> een gezamenlijk inkomen tot f2.100,- (€ 952,94)	> een gezamenlijk inkomen tussen f2.100,- en f3.100,- (€ 952,94 en € 1406,71)	> een gezamenlijk inkomen boven f3.100,- (€ 1406,71)
		> deelnemers die de kosten kunnen declareren

De prijzen van onze programma's zijn opgebouwd uit kosten verblijf en ruimtegebruik en begeleiderskosten. Om iedereen de mogelijkheid te geven om aan onze programma's deel te nemen hebben we een inkomensafhankelijke programmaprijs naar *netto maandinkomen*. Mochten de kosten ondanks de prijsdifferentiatie een probleem zijn dan kunt u contact met ons opnemen.

Inschrijven

- 1 Na inzending van uw opgavenstrook uiterlijk 14 dagen vóór aanvang van het programma én na inning van de totale deelnamekosten bent u ingeschreven.
- 2 Inschrijving voor een programma houdt in dat u zich akkoord verklaart met de voorwaarden.

gegevens...

- 3 U zendt een cheque of geeft een éénmalige machtiging voor afschrijving van het cursusgeld van uw rekening. Het bedrag wordt uiterlijk een week voor aanvang geïnd.
- 4 Inschrijving geschiedt in volgorde van aanmelding/betaling. Indien een programma is volgeboekt kunt u desgewenst op de wachtlijst worden geplaatst.
- 5 Uiterlijk een week voor aanvang van het programma ontvangt u een bevestigingsbrief met alle informatie.
- 6 Bij sommige programma's is het mogelijk dat u op een tweepersoonskamer slaapt. Door u vroegtijdig aan te melden hebt u de meeste kans op een eenpersoonskamer!

Annuleringsvoorwaarden, ongeacht de reden van annulering

- 1 Bij annulering tot de uiterste inschrijvingsdatum (meestal 14 dagen voor aanvangsdatum) wordt het betaalde bedrag geretourneerd minus f15,- (€ 6,81) administratiekosten.
- 2 Bij annulering vanaf de uiterste inschrijvingsdatum (meestal 14 dagen voor aanvangsdatum) wordt 50% van de verschuldigde totale kosten berekend.
- 3 Bij annulering op de dag van aanvang is het volledige bedrag verschuldigd en vindt geen restitutie plaats.
- 4 U kunt zich altijd door iemand anders laten vervangen. Geeft u ons door wie dat is?

Niet te vergeten

Kamers De Tiltenberg beschikt over eenpersoons- en tweepersoonskamers. Wie zich vroeg inschrijft heeft de meeste kans op een eenpersoonskamer.

Hulp in huis Alle gasten worden verzocht een handje mee te helpen bij de afwas en bij het opruimen van de slaapkamers. Bij zenprogramma's vormt werk een onderdeel van de meditatiebeoefening.

Rookbeleid Op De Tiltenberg wordt in de gebouwen niet gerookt. Op de galerij is roken mogelijk.

Winkeltje De meest noodzakelijke toiletartikelen alsmede kaarten en postzegels en zenpublicaties zijn verkrijgbaar.

Huisdieren Wilt u uw huisdieren thuis laten?

Maaltijden Wij staan voor een heerlijk vegetarisch menu. Wij gebruiken zoveel mogelijk biologische producten, kruiden uit eigen tuin en schenken 'Max Havelaar' koffie.

Vriendenkring Het werk van De Tiltenberg wordt mede mogelijk gemaakt door de ondersteuning van een groot aantal vrienden. Zij helpen met financiële bijdragen en/of met het onbetaald verrichten van werkzaamheden. Financiële bijdragen zijn welkom op giro 1576221 onder vermelding van 'vriendenkring'.

Giften en legaten Onze stichting is aangemerkt als een algemeen nut beogende instelling. Giften zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Wilt u een lijfrente geven of een legaat nalaten aan De Tiltenberg dan brengen wij u graag in contact met onze notaris.

Herinnert u zich:

- > de eenmalige machtiging voor het afschrijven van het bedrag maakt het voor u en ons eenvoudiger het verschuldigde bedrag te voldoen.
- > de linnenpakketten (lakens en handdoeken) zijn inbegrepen in de prijs van de cursus.
- > de webstek van De Tiltenberg: www.tiltenberg.nl

53

54

Bereikbaarheid van De Tiltenberg



Ligging De Tiltenberg ligt temidden van de bollenvelden op een eigen bosterrein van ca. 4 ha. De duinen en het strand zijn per fiets, bus of auto (en voor geoefende wandelaars te voet) bereikbaar.

Hoe De Tiltenberg te bereiken Met de auto vindt u De Tiltenberg gelegen aan de N206 tussen Haarlem en Noordwijkerhout, halverwege de plaatsen Vogelenzang en De Zilk. Komend vanuit Vogelenzang ligt het huis aan de rechterkant van de weg, bij bushalte 'De Tiltenberg'.

Met het openbaar vervoer is De Tiltenberg te bereiken met buslijn 90 vanaf Station Haarlem of Station Heemstede-Aerdenhout. Vanaf Station Heemstede-Aerdenhout rijdt de treintaxi tot aan De Tiltenberg.

Telefoon: 0252 51 70 44, fax: 0252 52 48 96

E-mail: programma@tiltenberg.nl

Onze webstek geeft u het laatste nieuws en uitgebreider beeld van De Tiltenberg: www.tiltenberg.nl

De Tiltenberg is op werkdagen telefonisch bereikbaar van: 10.00 - 17.00 uur. Buiten deze tijden kunt u een boodschap achterlaten op het antwoordapparaat of op onze e-mail.



Inhoud

Teksten: De Tiltonberg

Ontwerp & fotografie: Hennipman + Schalken, Utrecht

Druk: De Raddraaier, Amsterdam

