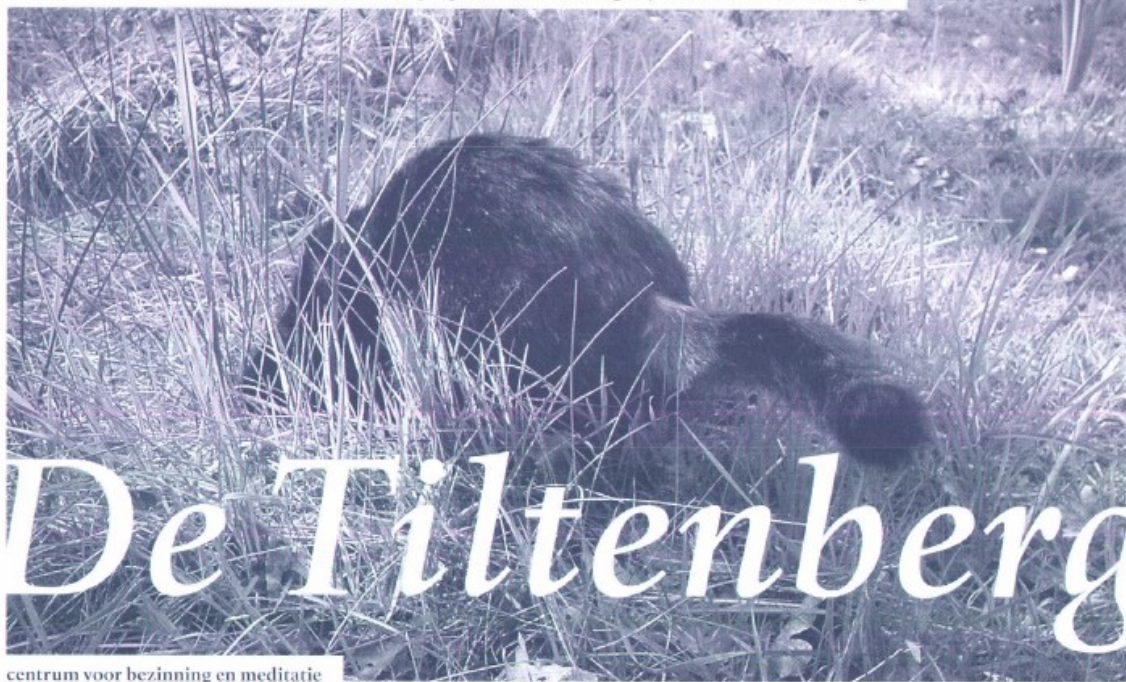


Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang / algemene informatie: 0252-517044, fax:0252-524896
programma-administratie: 0252-535281 / e-mail: programma@tiltenberg.nl / website: www.tiltenberg.nl



De Tilttenberg

centrum voor bezinning en meditatie

september 2002 t/m januari 2003



De Tilttenberg

Dochters van de Maan / Zenmeester Jezus / Jubileumsymposium Hagar en Sarah / Bidden met je lichaam / Angst, zen en levensplezier

blz 4	Agenda september 2002 t/m januari 2003
6	Welkom op De Tiltenberg

Activiteiten

8	Zomer op de Tiltenberg - Last minute
10	De Tiltenberg – aanbod door werkgroepen
12	De Tiltenberg – eigen programma-aanbod
26	Vooraankondigingen februari – augustus 2003
31	De Tiltenberg, kwaliteit van vergadering, training of workshop
32	De faciliteiten
33	Gastvrijheid individueel/vakantiehuisjes
34	De Tiltenberg – extern programma-aanbod

Met elkaar De Tiltenberg maken

45	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 (<i>in het hart</i>)

september 2002 t/m

4	5 – 9 aug	blz 12	Godinnen, een vijfdaagse ontdekkingsreis voor vrouwen – Klara Adalena
	14 – 18 aug	8	Het leven vieren: magnifiek! – Petra den Dulk, Jan van Deenen
	15 – 22 aug	8	Het 3e weekboek in hartje zomer – Marleen van den Bergh
	23 – 28 aug	8	Verlichting en bekering – Fr. Ama Samy
	30 aug – 8 sept	38	Big mind workshop – Genpo Merzel Roshi
	vanaf 9 sept	9	Meditatie en stilte uur op de maandagavond (niet op 23, 30 dec. en 20 jan)
	14 – 15 sept	10	Tuinmeewerkdagen
	14 – 15 sept	13	Hoera, we zijn moeder en dochter! – Karin en Inge Herrebout
	14 – 15 sept	14	Zijn de wonderen de wereld uit? – bibliodrama met Cilia Hogerzeil
	vanaf 4 okt	15	Dochters van de maan – een jaarcyclus met Jédidjah Formenoy
	4 – 6 okt	16	Waarderen wat er op je pad komt, zenweekend
	4 – 6 okt	17	Tijd voor bezinning, individuele retraite
	5 – 6 okt	18	Meditatief boogschieten – Lieven Ostyn
	9 – 11 okt	38	Workshop voor vrouwen met kanker – Hanneke Hoekstra
	17 – 18 okt	39	Terugkomdag werken met verhalen – De verandering, Alida Gersie
	19 – 20 okt	19	Jubileumsymposium Platform Hagar en Sara
	29 – 30 okt	10	Tuinmeewerkdagen

30 okt – 3 nov	blz 20	Zensesshin Maha Karuna – Ton Lathouwers
14 – 15 nov	21	Derwishdans, bidden met je lichaam – Maryam Linders
22 – 24 nov	40	Zen, werken met klei – Pauline Kuiper
23 nov	40	Waar voel ik met thuis – Ontmoetingsdag met de Graalbeweging
29 nov – 1 dec	22	Zenmeester Jezus, seminar meditatie en contemplatie
6 – 8 dec	41	Zen, angst en levensplezier – Irene Kyojo Bakker
13 – 15 dec	42	Zen zien tekenen – Maria Adriaens
20 – 22 dec	16	Waarderen wat er op je pad komt, zenweekend
20 – 22 dec	17	Tijd voor bezinning, individuele retraite
20 – 22 dec	23	Sumi-e: zwarte inkt en zen – Didi Overman
23 – 26 dec	24	Verwachting en komst, Kerst 2002
26 dec – 1 jan	42	Transformatiespel – Jeanne Kal
17 – 22 jan	43	Yoga retreat met Orit Sen-Gupta – Studio Asana
20 – 23 jan	25	Winterretraite, op adem komen – Stephan Coppens, Béanca Hazelzet-Buur

De cursief geplaatste activiteiten worden verzorgd door externe trainers en worden in een apart hoofdstuk toegelicht (blz 34 e.v.)

Welkom

6 Van 'hè, hè' naar gedijen

'Rust' is het begrip dat het meest wordt aangevinkt op het evaluatieformulier dat wij na afloop van een programma uitdelen. Mensen komen voor rust en ze zeggen het te vinden op De Tiltenberg. Uit je hectische leven stappen in de (betrekkelijke) stilte van ons bezinningscentrum is in eerste instantie vooral een 'hè, hè'-ervaring, als thuiskomen na een vermoeiende dag: eindelijk rust. De echte rust is dan nog afwezig en moet nog komen: de rust die van binnenuit groeit. Dit is een rust die er ook is als er drukte is in de groep, of als er een vliegtuig overvliegt of een motor over de weg scheurt. Het is een rust waarmee je onrust kunt verwelkomen, nieuwsgierig. Of het nu de onrust buiten je is, of de onrust binnen in je, of het een opwindende ervaring is of je eigen heftige verlangen: je innerlijke rust is de bodem waarop alles gedijt en tot bloei komt. Misschien kun je het beter geen rust noemen maar de kwaliteit van aanwezig zijn, van gedijen.

Je spirituele pad is niets meer en niets minder dan het leren zien waar je bent, wat je meemaakt en overkomt. Je kunt je innerlijke rijkdom alleen vinden als je je verbindt met de wereld. Je kunt de wereld pas recht doen als je je innerlijke rijkdom kent. 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. En uiteindelijk is de vervulling te vinden op de plaats waar je bent, als je doet wat je handen te doen staan.

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. Door te reflecteren op ons dagelijks bestaan, ons maatschappelijk engagement ontdekken we de kracht waarmee we ons stempel drukken op de wereld. 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 inmiddels oecumenisch en open voor vrouwen die de spirituele dimensie en transformatie van onze samenleving willen bevorderen. De vrouwen van de Graalbeweging bestonden vorig jaar 80 jaar. 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. Het gaat de Graalgroepen om het bevorderen van de gezondheid en economische zelfstandigheid van de vrou-

wen aan de basis. Internationaal werkt de Graal aan het versterken van de netwerken om elkaar te bemoedigen en te ondersteunen. Stichting Centrum De Tiltenberg gaat zelfstandig voort en 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 en in ons winkeltje zijn informatieve boekjes te koop. Dit najaar bent u van harte uitgenodigd met de Graal kennis te maken op de ontmoetingsdag (23 november).

Tot ziens op de Tiltenberg

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. U kunt deelnemen aan het eigen aanbod van De Tiltenberg, aan cursussen van externe docenten, aan werkgroepen, vrijwilligersactiviteiten, u kunt ruimten huren voor uw eigen besloten of open activiteiten. In deze brochure vindt u alle informatie. Tot ziens op de Tiltenberg!

Diana Vernooij – directeur

Last minute

Godinnen – een vijfdaagse ontdekkingsreis met Klara Adalena

5 – 10 aug. A: € 368,- B: € 460,- C: € 552,- voor vrouwen
Vijf godinnenlijke dagen om je levensenergie te laten stromen. We eren vrijheid, bevestiging en liefdevolle verbondenheid tussen vrouwen. Kom ontdekken of Godinnen jou verder helpen op je spirituele weg, soms speels, soms stil en altijd intens. Met meditaties in de prachtige natuur van De Tiltenberg, visualisatie, sharing, ritueel, lichaamswerk, dans, vuur, open ruimte voor proceswerk en een feestelijk afrondend ritueel.

Het leven vieren: magnifiek! – met Petra den Dulk en Jan van Deenen

14 – 18 aug. A: € 308,- B: € 385,- C: € 462,-
Een zomerweek om met hart en ziel, lijf en leden te genieten van het leven. Het profetische lied van Maria uit de Bijbel, het Magnificat dat zij zong bij haar ontmoeting met Elisabeth, inspireert ons tot nieuw leven en tot vreugde. 's Morgens: meditatie, langzame beweging, muziek en sacrale dans. 's Middags: een bezoek aan de Vlaamse hofjes in Haarlem, de soefitempel in Katwijk, strand of duinen. 's Avonds: een mantra of lied.

Het 3e Weekboek in Hartje Zomer – Marleen van den Bergh

15 – 22 aug. Aanmelden tel: 023- 5254621,
e-mail: marleenvandenbergh@planet.nl.

We werken in de bibliotheek en buiten aan een open plek in het bos, als ondersteuning van ons beeldend proces. We maken huden die we beschrijven en wrijven, verscheuren en vouwen, op laten lossen en ook wat om van te houden? Hoe mooi is zwart, hoe warm is blauw? (zie extern programma).

Verlichting en bekering – Zenmeditatie met Fr. Ama Samy

Gevorderden: 23 – 28 aug. A: € 276,- B: € 345,- C: € 414,-
Beginners: 23 – 25 aug. A: € 116,- B: € 145,- C: € 174,-
Bekering en verlichting laten de werkelijkheid zien 'zoals die is'. Ze verwijzen beide naar bevrijding en een nieuwe visie op de werkelijkheid. Tijdens de sesshin mediteren we intensief voor ongeveer 7 uur per dag. Fr. Ama Samy, jezuïet en zenleraar met een eigen centrum in India, zal in zijn toespraken en in persoonlijke gesprekken dieper op verlichting en bekering ingaan. Voertaal Engels.

*Ma. van 9 sept. 2002 t/m 27 jan. 2003 van 19.30 tot 20.30 uur.
Niet op: 23 en 30 dec., 20 jan.
Kosten: vrijwillige bijdrage (kostprijs € 4,- p.p.)
Deelnemers: vrouwen en mannen
Ervaring met meditatie is niet nodig. Opgave niet nodig.
Graag 10 minuten van tevoren aanwezig zijn.*

aanbod door werkgroepen: 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. 14 sept. 10.00 uur tot zo. 15 sept. 16.00 uur
Di. 29 okt. 10.00 uur tot wo. 30 okt. 16.00 uur
Bijdrage in de verblijfskosten: € 17,-
Deelnemers: 10 - 15 vrouwen en mannen
Opgave: voor 30 aug., 15 okt.*

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 tuin-groep, 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 samenzijn. De begeleiding is in handen van de tuincoördinator, Hannah Mol.

2003

*Datum, programma en kosten nog niet bekend
Deelnemers: vrouwelijke spirituele leiders*

Netwerk Vrouwelijke Spirituele Leiders

Twee keer is het Forum 'Vrouwen en Spiritueel Leiderschap' bijeen geweest voor vrouwen die anderen op het spirituele pad begeleiden, betaald of onbetaald werkzaam als retraite-begeleidster, meditatielerares, pastor, predikant, geestelijke verzorgster en docent theologie of religie. We ontdekten bij elkaar een rijkdom aan ervaring, traditie en levensweg. Een kleine werkgroep is voortgegaan met uitwisseling, een kerngroep bereidt nieuwe stappen voor. Meld je aan bij De Tiltenberg als je interesse hebt en je komt op de mailinglist.

eigen programma- aanbod

Za. 14 sept. 11.00 uur tot zo. 15 sept. 16.00 uur

Kosten: A: € 104,- B: € 130,- C: € 156,-

Deelnemers: maximaal 16 vrouwen

Opgave: voor 1 september

Hoera, we zijn moeder en dochter

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. We gaan ook op creatieve wijze aan de slag. We wisselen verhalen uit en laten ons inspireren door teksten van bekende moeders en dochters. Problemen in de relatie horen erbij maar zullen niet de boventoon voeren. Het is de bedoeling dat moeder én dochter dit weekend samen volgen. Een moeder kan slechts met één dochter meedoen of omgekeerd.

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 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.

Za. 14 sep. 10.30 uur tot zo. 15 sep 16.00 uur

Kosten: A: € 104,- B: € 130,- C: € 156,-

Aantal deelnemers: 10 -16 vrouwen en mannen

Opgave: voor 1 september, ervaring is niet nodig

14

Zijn de wonderen de wereld uit? – weekend bibliodrama

Bijbelverhalen zijn ondenkbaar zonder de wonderverhalen. Maar hebben die ons vandaag de dag nog iets te zeggen? Door het spelen van bijbelverhalen zoeken we de belevenis van een wonder. Hoe komt het dat soms die extra dimensie van het onverwachte en het ondenkbare verschijnt? En welke rol heeft geloven – in de brede zin van het woord – daarbij? Misschien blijken de wonderen de wereld nog niet uit te zijn.

Bibliodrama is een spelvorm waarmee we een verhaal of een thema verbinden met eigen ervaringen. Zo zoeken we uit wat het ons te vertellen heeft. De eeuwen tussen de oorspronkelijke tekst en ons eigen verhaal blijken weinig veranderd te hebben aan menselijke levensvragen, en aan de zoektocht naar antwoorden.

De deelnemers aan het weekend bepalen samen welke verhalen uit het Oude of het Nieuwe Testament zij gaan spelen. Ervaring met bibliodrama is niet vereist. Plezier in beweging en in samenwerken, en interesse in de bijbelse verhalen is voldoende.

Begeleiding:

Cilia Hogerzeil is dramadocente en theologe. Zij heeft jarenlange ervaring in het begeleiden en ontwerpen van spel-werkvormen voor uiteenlopende doelgroepen. Over bibliodrama heeft zij samen met Bas van den Berg een boek gepubliceerd met als titel *Verhalen in Beweging*. Zij is lid van de maatschap De Zevende Hemel.

Data: 4 okt 2002, 8 nov, 6 dec, 17 jan, 14 feb, 14 mrt, 14 apr, 16 mei, 13 juni 2003

Prijs: A: € 424,- B: € 530,- C: € 636,-

Aantal deelnemers: 10 - 16 vrouwen

Opgave voor de hele cyclus, ervaring is niet nodig

Dochters van de maan – een jaarcyclus verborgen wijsheid

15

Onze maanstondes weer in het licht van de maan beleven! We vormen een dag in de maan(d) een cirkel van wijze vrouwen. We laten ons inspireren door het boek van Jamie Sams 'The 13 Clan Mothers'. Deze clanmoeders symboliseren de dertien manen van het jaar, ieder met een specifieke kwaliteit en wijsheid. Ze vormen het heilige pad van oude verhalen, herinneringen en ervaringen, van de Grootmoeders: sjamanistische en archetypische vrouwen als de beschermster van heilige tradities, de medicijnvrouw of de verhalenvertelster. Elk heeft haar eigen kracht en totemdier zoals de walvis, wolf of kolibrarie. Samen zullen we deze oude wijsheid herbeleven in verhalen, visualisaties, zang, dans en rituelen, en verbinden we deze wijsheid met ons eigen leven. We werken zoveel mogelijk buiten in de vrije natuur. Een keer per jaargetijde bestaat de mogelijkheid de invloed van de

maan te ondergaan door buiten op het terrein te overnachten, als het weer het toelaat. We zullen ontdekken dat de nieuwe maan een hele andere uitwerking op ons heeft dan de volle maan. Het is de bedoeling dat de deelnemers zich voor de hele jaarcyclus (6 maal 1daagse en 3 maal 2daagse) inschrijven; deelname aan een of meer losse dagen is niet mogelijk.

Begeleiding:

Jédidjah Formenoij leidt sinds 14 jaar het Stiltecentrum Jethro in Leiden. Daar geeft zij yoga- en meditatiecursussen en brengt de helende kracht uit oude culturen opnieuw tot leven. Zij geeft jaarcursussen over de levensboom, vrouw en godin en het vrouwelijk medicijnwiel. Haar meest recente project was het symposium *Edelvrouw-Bedelvrouw* in voorjaar 2002.

Vr. 4 okt. 20.00 uur – zo. 6 okt. 18.30 uur

Vr. 20 dec. 20.00 uur – zo. 22 dec. 18.30 uur

Kosten: A: € 112,- B: € 140,- C: € 168,-

Aantal deelnemers: 15 - 40 vrouwen en mannen

Opgave voor 20 sept. of 6 dec., ervaring is niet nodig.

Waarderen wat er op je pad komt – zenweekend

Zen is een eeuwenoude meditatievorm, ze werpt je terug op jezelf. Ontspanning en concentratie zul je vinden, maar zen vraagt ook de bereidheid om je eigen onrust onder ogen te zien en te 'zitten' met chaos en verwarring. Zoals een beroemde zenmeester zei: 'Zen is eten wanneer je honger hebt; slapen wanneer je vermoeid raakt.' Het klinkt bedrieglijk eenvoudig, maar het blijkt moeilijk in praktijk te brengen. Zen is de kunst om alles wat er op je pad komt te waarderen en ervan te genieten, ook al doet het soms pijn. Het dagprogramma omvat zitmeditatie (zazen), afgewisseld met loopmeditatie (kinhin) en een toespraak. De weekenden zijn zowel voor beginners als voor gevorderden. Er is meditatie-instructie. Tijdens de weekenden zijn er ook individuele retraites; in oktober is er meditatie boogschieten en in december Sumi-e.

De deelnemers aan deze programma's zullen soms gezamenlijk mediteren. Het weekend verloopt geheel in stilte.

Begeleiding:

Oktober: *Stephan Coppens en Wien Venhuizen*

December: *Adine Mansholt en Meindert van den Heuvel*

Stefan Coppens is sinds 1983 leerling van de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi.

Wien Venhuizen was leerling van Prabhasa Dharma Roshi en nu van haar opvolgster Jiun Hogen Roshi.

Adine Mansholt begon haar zentraïning in 1975 bij Zentatsu Baker Roshi.

Meindert van den Heuvel is coördinator zenprogramma's op De Tiltenberg.

Vr. 4 okt. 20.00 uur - zo. 6 okt. 18.30 uur

Vr. 20 dec. 20.00 uur - zo. 22 dec. 18.30 uur

Kosten: A: € 112,- B: € 140,- C: 168,-

Deelnemers: 5 - 15 vrouwen en mannen

Opgave voor 20 sept. of 6 dec.

Tijd voor bezinning – individuele retraite

Je wilt er een weekend tussen uit, even rust en tijd voor bezinning maar ook ontspanning. Je neemt deel aan een paar periodes meditatie. Daarnaast kun je een strandwandeling maken of een boek lezen. Je neemt deel aan de meditatie-instructie en krijgt een individueel gesprek met de begeleider. Je kunt een massage of reiki behandeling afspreken met Tara Stoffie of een coachingsgesprek met Cornelia van der Weele (zie blz. 35) Ieder heeft een eigen kamer en er is een gemeenschappelijke zitkamer waar eventueel gepraat kan worden. Verder verloopt het programma geheel in stilte en is het open voor zowel beginners als mensen die ervaring hebben met meditatie. In oktober is er een zenweekend gaande en het programma meditatie boogschieten; in december is er een zenweekend en sumi-e (zwarte inkt schilderen). De deel-

nemers aan deze programma's zullen gezamenlijk mediteren en de maaltijden gebruiken.

Begeleiding:

Oktober: *Wien Venhuizen en Stephan Coppens*

December: *Adine Mansholt en Meindert van den Heuvel* (zie blz 16)

Za.5 okt. 10.00 uur tot zo. 6 okt 16.45 uur

Kosten (inclusief warme maaltijd): A: € 132,- B: € 165,- C: € 198,-

Deelnemers: 10 - 20 vrouwen en mannen

Opgave voor 20 sept., ervaring is niet nodig.

18

Meditatief boogschieten

'...sluistert de pijl tegen de boog, vlak vóór hij wegsnel:
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.

Wieneke Venhuizen, zie blz 16

Zo. 20 okt. van 10.00 tot 16.30 uur (informele start op za. 19 okt.)

Kosten A: € 20,- (€ 48,-) B: € 25,- (€ 60,-) C: € 30,- (€ 72,-)

Deelnemers: 50 - 70 vrouwen

Opgave voor 1 oktober 2002

Rivalen of bondgenoten

– jubileumsymposium Platform Hagar en Sarah

In 1997 werd in Noord-Holland het Platform Hagar en Sarah opgericht, met als doelstellingen:

- Ontmoeting voor vrouwen uit jodendom, christendom en islam om in een sfeer van veiligheid en respect elkaar te ontmoeten en van elkaar te leren.
- Analyse en verbetering van de verhoudingen tussen deze drie verwante godsdiensten vanuit feministisch perspectief.
- Onderzoeken wat in de eigen – patriarchale – traditie onderdrukkend of bevrijdend is.

Het Platform viert haar jubileum met een symposium voor vrouwen uit jodendom, christendom en islam, opdat het een bijdrage zal zijn aan begrip en samenwerking.

Na een kort openingsritueel houdt politicologe *Ayaan Hirsi Ali* een lezing over het belang van vrouwenemancipatie voor de integratie van de verschillende culturen in Nederland. Daarna zijn er workshops, zoals 'Is vrouwenemancipatie voorwaarde voor integratie?' met *Ayaan Hirsi Ali*, *Dorry de Beijer*, *Sacha Martel*, 'Interculturele opvoeding' met *Anja Lkoundi*, 'Gemengde relaties' met *Vera Bondy*, 'Leren van vooroordelen' met *Marcelle de Lange*, 'Bibliodrama' met *Cilia Hogerzeil*.

Op zaterdagavond 19 oktober starten we met een informeel programma. U kunt ook alleen op 20 oktober deelnemen. In juli komt een folder met meer informatie uit.

19

Wo. 30 okt. 20.00 uur tot zo. 3 nov. 16.00 uur

Kosten: A € 216,- B: € 270,- C: € 324,-

Aantal deelnemers: 15 – 40 vrouwen en mannen

Opgave voor 16 oktober, ervaring met meditatie is noodzakelijk

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 (zentoetspraak) 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 Agung Indonesia, de pluriforme sangha van alle Indonesische Boeddhisten. Teh Cheng behoort tot de Chinese Lin Chi (Rinzai) Ch'an traditie.

Do 14 nov. 11 uur tot vr. 15 nov. 16.00 uur

Kosten: A: € 96,- B: € 120,- C: € 144,-

Aantal deelnemers: maximaal 20 vrouwen en mannen

Opgave: voor 1 november, ervaring is niet nodig

Bidden met je lichaam – uitnodiging tot de derwisjdans

Vandaag is er dans, dans, dans!

Er is licht en zommeschijn, zommeschijn, zommeschijn!

Deze liefde is onthulling, onthulling, onthulling!

Van het verstand neemt zij afscheid, afscheid, afscheid!

(Mevlana Jelaluddin Rumi)

De derwisjdans is de kunst van het draaien rond je eigen as, als planeten die om de zon draaien. Maak je leeg van binnen, zodat de adem van God je kan inspireren. Draai, want overal waar je je naar toewendt – noord, oost, zuid, west – overal zie je het gelaat van God. De beweging opent de energiekkanalen, reinigt lichaam, hart en ziel en gaat verbindingen aan. Eerbied, liefde en verbondenheid zijn de thema's die deze spirituele dansvorm inhoud geven.

De dansdagen worden door middel van eenvoudige oefeningen zo opgebouwd dat iedereen vanuit haar of zijn mogelijkheden mee kan doen en mee kan beleven. Het draaien is niet het einddoel. Maar wanneer de weg ernaartoe met inzet, aandacht en plezier wordt afgelegd, ontvouwt het draaien zich vanzelf. We maken gebruik van soefimuziek uit verschillende windstreken. We zingen, bidden, stappen en dansen met steeds als vertrekpunt de stilte, waar we ook steeds weer naar terugkeren.

Begeleiding:

Maryam Linders volgde dans- en muziekopleidingen, onder andere in Konya, het centrum van de derwisjdans in Turkije. Zij is als soefi tot Derwisj gewijd en kreeg van haar meester de opdracht de derwisjdans uit te dragen. Dat doet zij met liefde, aandacht en plezier.

Opgave voor 15 november, ervaring is niet nodig

Vr. 29 nov. 20.00 uur – zo. 1 dec. 16.30 uur

Kosten: A: € 140,- B: € 175,- C: € 210,-

Deelnemers: 30 – 50 vrouwen en mannen

Zenmeester Jezus – seminar meditatie en contemplatie

Bij boeddhistische meditatie denken we aan: stil zitten op een kussentje en je adem volgen. Christelijke contemplatie is met niet aflatende aandacht de bewegingen van het goddelijke schouwen. Wat zeggen de verschillende tradities?

Dit weekend komen drie mensen aan het woord, uit de Christelijke en/of Boeddhistische traditie, die hun licht laten schijnen over meditatie en contemplatie. Naast het luisteren naar drie lezingen besteden we tijd aan de praktijk van meditatie en contemplatie en wisselen in kleine groepjes ervaringen uit.

Sprekers: *Jos Stollman*. De monastieke spiritualiteit van de cisterciënzers is hem dierbaar. Hij maakte kennis met zen in de trappistenabdij in Zundert en mediteerde bij Maarten Houtman en Ton Lathouwers. In 2001

verscheen zijn boek 'Zenmeester Jezus', het Thomas-evangelie opnieuw vertaald en geïnterpreteerd.

Zr. *Karin Margaretha Maria Lelyveld* o.s.b. studeerde theologie aan de 'Faculté de Theologie Catholique, Strasbourg' in Frankrijk. In 1956 is zij ingetreden in het Sint Liobaklooster te Egmond. In 1981 verdedigde zij haar proefschrift onder de titel 'Les Logia de la Vie dans l'Évangile selon Thomas', Nag Hammadi Studies, volume 34. Brill, Leiden, 1987.

Br. *Jef Boeckmans* is monnik (trappist) en begeleidt zensesshins op de abdij 'Mariatoevlucht' in Zundert. Hij is geëngageerd in de interreligieuze dialoog en de ontmoeting van monniken uit andere tradities. Na een ontmoeting met Von Dürckheim oefende hij jarenlang onder leiding van pater Lassalle. Hij kreeg de leerbevoegdheid van Kubote Roshi.

Vr. 20 dec. 20.00 uur – zo. 22 dec. 18.30 uur

Kosten: A: € 116,- B: € 145,- C: € 174,-

Materiaalkosten € 20,- ter plekke te voldoen

Deelnemers: 12 – 20 vrouwen en mannen

Opgave voor 6 december, ervaring is niet nodig

Sumi-e: zwarte inkt & zen – Didi Overman

Sumi-e is de techniek van het schilderen met inkt op rijstpapier. Sumi-e is de kunst van het weg laten van alles wat overbodig is. Zo blijft de essentie over, datgene waar het voor jou om gaat. Je gaat op reis in jezelf en je voertuig is het schilderen, je bestemming onbekend. In dit weekend oefen je diverse sumi-e technieken, zelf inkt maken met inktblok en –steen, papierbehandeling etc. Wat je niet leert is het maken van 'mooie' plaatjes. Traditionele en experimentele technieken worden met elkaar verweven om tot je eigen manier van werken te komen in een heel persoonlijk proces. Sumi-e geeft nieuwe inzichten, heel veel plezier en een weldadige rust. Een belangrijk aspect in sumi-e is de houding, zowel fysiek als mentaal. Daarom wordt veel aandacht besteed aan ademhaling, lichaamshouding en concentratie. Er is iedere

dag ruimte voor uitwisseling. Tijdens dit weekend is er ook een zenweekend gaande en individuele retraites. We zullen met de deelnemers van deze programma's gezamenlijk de maaltijden gebruiken en enkele keren mediteren. Dit alles verloopt in stilte.

Begeleiding:

Didi Overman studeerde in 1980 af aan de Rietveld Academie in schilderen en monumentale vormgeving. Sindsdien is zij werkzaam als beeldend kunstenaar en docent beeldende vorming. Akira Tatsumura is haar leermeester in sumi-e.

Begeleiding meditatie: *Adine Mansholt* en *Meindert van den Heuvel*, zie blz 16

Ma. 23 dec. 16.00 uur tot do. 26 dec. 14.00 uur

Kosten: A: € 188,- B: € 235,- C: € 282,-

Aantal deelnemers: maximaal 35 vrouwen en mannen

Opgave: voor 8 december

24

Verwachting en komst – Kerst 2002

Zoals elk jaar zetten we ook dit jaar de deuren van De Tiltenberg open voor allen die samen het Kerstfeest willen vieren. We zullen de drempel overgaan van de Advent, de tijd van verwachting, naar het Kerstfeest. We laten de verhalen tot leven komen uit het evangelie van Lucas over de gebeurtenissen voor de geboorte van Jezus. De aankondiging aan Maria en aan Zacharias, de ontmoeting tussen twee vrouwen-in-verwachting, de oude Elisabeth en de jonge Maria, het lied van het Magnificat, de geboorte van Johannes en van Jezus. We leggen ook de verbinding met het profetische lied van Hannah in het Oude Testament. Deze verhalen zijn duizenden jaren oud, maar kunnen ons nog steeds inspireren en richting geven in ons eigen leven van alledag. Wat betekent het vruchtbaar te leven? Hoe houd je dorheid en onvervuldheid uit zonder de hoop te verliezen? Kunnen ook wij openstaan voor het onverwachte dat heel je leven zal ver-

anderen? Hoe kan het goddelijke in ons leven en samenleven mens worden? Door middel van muziek en dans, spel en beeldende vormen zullen we naar antwoorden zoeken. Dat zal uitmonden in een gezamenlijk voorbereide Kerstnachtviering. Maar er is ook tijd om een boek te lezen, samen spelletjes te doen en door de duinen of langs het strand te wandelen.

Begeleiding:

Anne-Francine van Gogh is theologe en staffunctionaris voor vorming en toerusting in het dekenaat Alkmaar. *Monique de Langen* geeft cursussen muziek en spiritualiteit en teamcoaching door middel van muziek. Zij is een ervaren dirigente.

Joke Poot is activiteitenbegeleidster voor gehandicapten in Ede en heeft daarnaast een eigen praktijk als kunstzinnig therapeute in Nijmegen.

Ma. 20 jan. 2003, 14.00 uur tot do. 23 jan. 2003, 14.00 uur

Kosten: A: € 196,- B: € 245,- C: € 294,-

Deelnemers: maximaal 20 vrouwen en mannen

Opgave voor 6 januari

25

Op adem komen – Winterretraite

De feestdagen zijn achter de rug, we hebben afscheid genomen van het oude jaar. Het nieuwe jaar is nog jong. Een goed moment om je 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 en dat van de natuur en de mensen om je heen. Het thema van deze dagen is aandacht. Aandacht bij alles wat we doen en zijn. Liefdevolle aandacht naar binnen en naar buiten. Tijdloze aandacht. We zullen oefenen in meditatie en autogene training. We luisteren naar teksten uit de Christelijke en Boeddhistische traditie, we kijken naar films en luisteren naar live muziek. Er is ook tijd om een strandwandeling te maken of een boek te lezen. Deze retraite biedt

volop de gelegenheid om op adem te komen, nieuwe energie op te doen en andere deelnemers te ontmoeten.

Begeleiding:

Stephan Coppens is afgestudeerd als sociaal-pedagoog. Sinds 1983 is hij leerling van de Amerikaanse zenmeester Genpo Roshi. Hij geeft cursussen en workshops zenmeditatie.

Béanca Hazelzet-Buur is fysiotherapeute, katholiek theoloog en ziekenhuispastor.

Vooraankondigingen februari - augustus 2003 *(onder voorbehoud!)*

14 - 16 februari	Tenkei Sensei - zensesshin
11 - 16 maart	Inter faith retreat - boeddhist, soefi, joods, christelijk
	Internationale retraite i.s.m. de Peacemaker Order
21 - 23 maart	Waarderen wat er op je pad komt, zenweekend
21 - 23 maart	Tijd voor bezinning, individuele retraite
21 - 23 maart	Koken met de koks van De Tiltenberg
2 - 4 mei	Sumi-e (zwarte inkt schilderen) - Akira Tatsumura en Didi Overman
2 - 4 mei	Han de Wit - studie en meditatie
21 - 25 mei	Nico Tydeman - zensesshin
20 - 22 juni	Jef Boeckmans - zenweekend
26 - 29 juni	<i>International woman's retreat - vrouwen en boeddhisme, voeger en nu</i> - Linda Myoki Lehrhaupt en Irène Kyojo Bakker
25 - 27 juli	TEZ / FAS seminar - ontmoeting jodendom en zenboeddhisme
27 - 30 juli	TEZ / FAS retraite
30 - 1 augustus	Creatieve workshops
12 - 17 augustus	Fr. Ama Samy - zen 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 nadere informatie en maken een afspraak voor een gesprek. Bent u geïnteresseerd, dan kunt u contact opnemen met Frederike van den Oever of Wil Dessauvagie (accommodatieverhuur@tiltenberg.nl) of met directeur Diana Vernooij.

De faciliteiten

Het *Grote Huis* beschikt over een 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 en de bibliotheek heeft op het gebied van vrouwen-spiritualiteit, 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. De Tiltenberg beschikt over ruim 4 ha. eigen bos. De duinen en het strand zijn goed bereikbaar.

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

Het *Grote Huis* en het *Vossenhuis* kunt u ook zonder arrangement huren. U neemt dan zelf koks en gastverzorgers mee.

U kunt een folder 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
Frederike van den Oever of Wil Dessauvagie,
tel.: 0252 535280, fax: 0252 524896,
e-mail: accommodatieverhuur@tiltenberg.nl.

Gastvrijheid individueel

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 3 nachten de mogelijkheid in een eenpersoonskamer te verblijven. Er staat u een gemeenschappelijke keuken en huiskamer ter beschikking. De verblijfkosten zijn per etmaal voor logies / koffie en thee (geen ontbijt) € 21,00. Afhankelijk van het programma kunt u deelnemen aan de maaltijden. U kunt ook uw eigen maaltijden verzorgen. Wij vragen van u enige zelfredzaamheid. Als u geïnteresseerd bent in een begeleide 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. *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

ontdek onze webstek: www.tiltenberg.nl

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 zelfstandig en voor informatie, opgave en betaling kunt u direct bij hen terecht en niet bij de administratie van De Tiltenberg.

EXTERN

Ithaka Coaching en Training – Cornelia van der Weele

doorlopende activiteit

De activiteiten van Ithaka bestaan uit Zenmeditatiecursussen en coaching.

In de introductiecurssussen zenmeditatie wordt er naast theorie over concentratie, ontspanning en stresshantering, veel tijd besteed aan de praktische beoefening van zen. Er zijn doorgaande cursussen. De cursussen starten elk half jaar, in maart en september. In totaal zijn er 10 cursusavonden.

Daarnaast bestaat er bij Ithaka de mogelijkheid voor persoonlijke coaching. De coaching is gericht op optimaal functioneren en maximale zelfontplooiing. Coaching kan betrekking hebben op de werksituatie en loopbaanontwikkeling maar kan ook persoonlijk gericht zijn. Coaching is gericht op het aandragen van alternatieve gezichtspunten bij het maken van keuzen. Individuele zentraining kan onderdeel zijn van het coachingstraject.

Ithaka levert maatwerk aan particulieren en bedrijven. Het kantoor van Ithaka is gevestigd in het Vossenhuis op het terrein van De Tiltenberg.

Begeleider: Cornelia van der Weele (1949) heeft haar coachingservaring opgedaan bij de overheid. Haar oplei-

ding tot zenmeester volgt ze bij Rients Ritskes.

Inlichtingen: Ithaka Coaching en Training, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel. 0252-534121, fax: 0252-534730, e-mail: ithaka@planet.nl, website: www.ithakacoaching.nl

Geweldloze Communicatie® – Vervolg Leerjaar Geweldloze Communicatie

doorlopende activiteit

Geweldloze Communicatie gaat over respect en harmonie; met jezelf, met anderen en met de omgeving. Het leerjaar is een vervolgraining. De basistraining wordt 10 keer per jaar gehouden op verschillende locaties in het land. Deze bestaat uit 5 dagen verspreid over 3 blokken. De vervolgraining wordt gehouden in Den Haag en bestaat uit 6 dagen verspreid over 6 maanden. Dan volgt het leerjaar op de Tiltenberg. In 14 bijeenkomsten werken wij intensief aan het leren kennen van je eigen innerlijke wereld: hoe creëer je jouw oordelen, angsten en zelfbeeld. Hoe herken je patronen in je gedrag en communicatie. Wil je er wat aan doen en hoe doe je dat. Inga Teekens is de trainer.

Inlichtingen: Centrum Geweldloze Communicatie, postbus 17102, 2502 CC Den Haag,

tel: 070-363 78 63, fax: 070-345 79 68,
e-mail: info@geweldlozecomunicatie.nl,
website: www.geweldlozecomunicatie.nl

Wijsheid en Mededogen – Stervensbegeleiding volgens Boeddhistische zienswijze, met Christine Longaker doorlopende activiteit

Vierde deel van de tweejarige cursus van in totaal 4 meerdaagsen voor professionals en vrijwilligers die werken in de gezondheidszorg. Deze cursus wordt gegeven op De Tiltenberg. Er is een brochure met uitgebreide informatie.
Inlichtingen: Davidhuis, Slotlaan 31, 3062 PL Rotterdam.
Tel: 010-4123442 (di. t/m vr. 10.00 tot 14.00 uur).

Liesbeth Blijboom – Verbeelding van levensloop en loopbaan

Het aanspreken van de eigen-wijsheid en de concretisering ervan binnen een loopbaan.
In de training staat de persoonlijke verbeelding van een levensloop centraal om van daaruit te komen tot een ver-

dere invulling en vormgeving.
De inhoud van de training kan zich richten op:
– een individuele loopbaanplanning (open inschrijving)
– een team binnen een organisatie (in-company)
Het is een moment van bezinning op volgende stappen en het zich verbinden met de aanwezige kennis en human resources.

De 'methode' heeft zich ontwikkeld in meer dan 20 jaar werken met beelden en de beeldtaal. Het is een speelse manier om in contact te komen met de eigen-wijsheid. Het beeld kan op een inspirerende en vernieuwende wijze verdieping aanbrengen in de keuzes – uit het verleden en heden – die zich uitstrekken naar de toekomst toe. Er is nadrukkelijk aandacht voor de concretisering van de inzichten. De volgende middelen zijn ontwikkeld: de beeldenreeks, markerings-punten binnen een levensloop van een individu of organisatie, verbeelding van de communicatie-beweging, werken in verdiepinglagen en het 'uit het kader stappen'.

Drs Liesbeth Blijboom heeft eerst de lerarenopleiding tekennen gevolgd en later communicatiewetenschappen gestudeerd. Ze is werkzaam als coach en trainer (o.a. op het gebied van reïntegratie) waarin zij meer dan 15 jaar ervaring heeft zowel in de profit als non-profitsector.
'Voor mij vormt het werken met beelden werken aan bete-

kenisgeving. Met een beeld kan 'een weten' geraakt worden.'

Inlichtingen: Liesbeth Blijboom, tel: 020 – 6201483,
fax: 020 – 6381154, e-mail: plus@xs4all.nl

Jon Marrée – Organisatie Advies Communicatie

Ik werk sinds 1997 als adviseur, trainer en begeleider in diverse veranderingstrajecten. Doe dat met een helder hoofd en een warm hart. Voor mensen en met mensen. Uitgangspunten in mijn werk zijn: Dialoog: een heldere interactie laten ontstaan en blijven aanwakkeren tussen partijen die bij de verandering betrokken zijn.
Samenbundelen: passie, creativiteit, kennis en ervaring bijeen brengen. Destilleren: welke waarden, welke kwaliteiten zijn voor handen, welke dienen ontwikkeld te worden?
Scheiden: overtollige ballast, conflicten, weerstand en andere belemmeringen onschadelijk maken of uit de weg ruimen. Scheppen: inspirerende visies, nieuw gedrag, nieuwe vormen van samenwerking helpen creëren.
Mijn belangrijkste instrumenten: Onderzoek: met behulp van interviews en groepsbijeenkomsten tot een kloppend beeld komen. Analyse: bevindingen inzichtelijk maken,

onder andere met behulp van beeldende en verhalende metaforen. Groepsbijeenkomsten: waarin ik vaak speelse en creatieve werkvormen gebruik. Werkconferenties: waarin voor de deelnemers een actieve rol is weggelegd.
Training en Coaching.
Opleidingen: W.O. voorlichtingskunde aan Vrije Universiteit; beeldende creatieve therapie; diverse trainingen en opleidingen in persoonlijke- en organisatieontwikkeling, o.a. bij ITIP ontwikkeling en advies.

Projecten: Werkconferenties; Cultuurverandering; Visievorming; Teambegeleiding; Persoonlijke Ontwikkelingstrajecten; Training persoonlijk leiderschap; Creatieve workshops; Loopbaanbegeleiding.
Inlichtingen: Zwanebloem 25.3, 628 NA Kockengen
tel: 0346 242707, fax 0346 242766
e-mail: jonmarree@tiscailmail.nl

Het 3e Weekboek in Hartje Zomer – Marleen van den Bergh

Do. 15 aug. 19.00 uur – do. 22 aug. 10.00 uur

Her-inner-ingen, we zitten er vol mee onder het wateroppervlak, zelfs in hartje zomer. Gisteren is al geschiedenis dus een schat aan materiaal als een soort humus /lava:

reuze vruchtbaar. We werken in de bibliotheek en buiten aan een open plek in het bos. Af en toe gebruiken we de kapel om te zitten: niet als doel maar als ondersteuning van ons beeldend proces. Door te doen, gewoon te doen en langzaam maar zeker op gang komen met uiteenlopende materialen. We maken huden die we beschrijven en wrijven, verscheuren en vouwen, op laten lossen en ook wat om van te houden?

Hoe mooi is zwart, hoe warm is blauw?

Kosten: werkweek incl. alle materialen: €340. Overnachtingen en maaltijden: €392,84

U zorgt zelf voor lakens of lakenhoes, handdoek en toiletpullen en wekker. Dikke sokken of stoffen en loszittende werkkleding. Opgave: Zo spoedig mogelijk! Het bedrag overmaken op postbank 1809433 t.n.v. Marleen van den Bergh o.v.v. 'Weekboek in augustus 2002' Plaatsing geschiedt na ontvangst van betaling en op volgorde van binnenkomst.

Begeleiding: Marleen van den Bergh is beeldend kunstenaar en procesbegeleider en heeft sinds 1989 haar eigen centrum 'De Koepel' in Bloemendaal. Hier geeft zij cursussen 'beeldend vormen vanuit beweging en materiaal' en individuele begeleiding.

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

Big Mind Western Zen Retreat – Genpo Merzel Roshi

Vr. 30 aug. 11.00 uur – zo. 8 sept. 15.00 uur

'A unique opportunity to make the shift from the ego-centered self to the Big Mind perspective. A new way to combine the old Eastern Zen tradition with Western psychological techniques. The Big Mind technique is a very simple yet powerful and rapid way to help a person shift perspective and realize the wisdom that may take a meditator more than fifteen or twenty years to accomplish.'

Deze unieke retraite is een combinatie van de meer traditionele vorm van zentraining (sesshin) in de ochtend en avond en Big Mind training in de middag. Gedurende deze retraite worden twee Big Mind Workshops gehouden op 31 augustus en op 5 september. Full-time registratie is mogelijk maar ook voor deel I of deel II (5 dagen). 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 hoofd-

kwartier van de Kanzeon Sangha. Sinds 1982 leidt hij ook regelmatig sesshins in diverse Europese landen.

Inlichtingen: Stefan Coppens, tel: 073-6427009, e-mail: cobe@hetnet.nl

Workshop voor vrouwen met kanker – Hanneke Hoekstra

Wo. 9 okt. – vr. 11 okt.

Deze workshop is toegesneden op hoe je zelf kan bijdragen aan je heling en genezing van kanker. Zaken als stressmanagement, grenzen stellen, omgaan met emoties worden toegankelijk. Een belangrijk deel van de workshop wordt besteed aan meditatie en ontspanning. Het is de bedoeling dat je de informatie tijdens de workshop je eigen maakt en kan integreren in je dagelijks leven. Door de jaren heen is gebleken dat de combinatie van jouw keuze van behandelen met bovenstaande benadering bijwerkingen vermindert en de effectieve respons op de medische behandelingen zelfs verbetert. Focus van deze dagen is jouw eigen helingsproces inclusief je medische behandeling. *Grace Gawler* is een van de pioniers op het gebied van complementaire en integrale geneeskunst in Australië. De visie van Grace en haar ex-echtgenoot op de noodzaak van

ondersteunende en aanvullende zorg leidde begin jaren '80 tot de oprichting van de internationaal bekende Gawler Foundation. Grace ontwikkelde speciale steungroepen en residentiele programma's voor vrouwen met kanker. Haar inspirerende aanwezigheid en kennis van zaken voegt wezenlijk iets toe aan wat er reeds in Nederland aangeboden wordt.

Inlichtingen: Hanneke Hoekstra Oving, Leestraat 4, 3743 EJ Baarn tel: 035 53 87761, e-mail: pr.hoekstra@worldonline.nl.

Terugkomdagen 'Werken met verhalen in veranderingsprocessen'

– De Verbinding / Alida Gersie

Do. 17 okt. – vr. 18 okt. – reeds volgeboekt

Vervolg van 10, 11 en 12 april 2002: een workshop voor professionals die vaardigheden willen leren op de volgende gebieden: werken met/het vertellen van oude verhalen, werken met/het genereren van nieuwe verhalen, inzicht in de rol, betekenis en mogelijkheden van het verhaal in verschillende veranderingsprocessen.

Deze workshop is georganiseerd in samenwerking met De Verbinding, www.de-verbinding.nl, voor meer info kunt u ook

contact opnemen met: Els Schopman, tel: 020-6680040.

'Jezelf zien', zenintroductie en werken met klei – Pauline Kuiper

Vr. 22 nov. 20.00 uur – zo. 24 nov. 16.00 uur

Deze verrassende weekend-workshop is ontstaan uit samenwerking tussen de bekende kleitherapeut Pauline Kuiper en zendocent Dick Verstegen. De workshop voorziet in een ontspannend maar inzichtbiedend programma: werken met klei vanuit je hara en het beoefenen van zazen, zitmeditatie. Die twee gaan naadloos samen, zo blijkt uit de enthousiaste reacties van degenen die deze workshop eerder hebben gedaan. Een kennismaking met zen, jezelf en de ander. Zenervaring is niet vereist.

Begeleiding: Pauline Kuiper (1944) werkte aanvankelijk als ergotherapeut in Nederland en werd in 1977 creatief therapeut in het meditatiecentrum Todtmoos-Rütte bij Graf Dürkheim. In 1982 was zij één van de oprichters van Neuzell (Ibach), een Duits meditatie- en therapiecentrum, waar zij medeleiding-gevende en kleitherapeut is. Dick Verstegen (1940) heeft sinds 2000 zijn eigen zencentrum bij Eindhoven (Duizel) met ruim honderd cursusinschrijvingen per jaar. Hij volgt een vervolg-opleiding bij Riens

Ranzen Ritskes.

Kosten: € 195,- all in. *Inschrijving en informatie:* Stichting Zazen, Berkakkers 10, 5521 GD Eersel, tel 06-53776474, e-mail dickv@iae.nl, website www.zenki.nl (ook voor digitale inschrijving).

Waar voel ik me thuis? – ontmoetingsdag met de Graalbeweging

Za. 23 nov. 2002 van 10.30 uur – 17.00 uur

Ik voel me niet thuis in één kerk, maar toch mis ik iets. Waar is dan mijn spirituele huis? Voel ik me thuis nu hier dan daar? Bewust nergens? Bewust wel ergens? Kies ik onderdelen van verschillende tradities, omdat ik het in één traditie niet helemaal vinden kan? Hoe werkt dit voor mij? Vrouwen van de Graalbeweging – van waaruit De Tiltenberg geboren is – werken met anderen aan zingevingvragen. Waar voel ik me thuis, waar woon ik. De etymologie van Van Dale geeft als grondbetekenis van het woord 'wonen' aan: ergens graag vertoeven. Een thuis is meer dan een huis waar je slaapt en eet. Maar hoe vind je waar je – spiritueel – werkelijk wilt wonen?

Twee inleidsters zullen nader licht werpen op dit thema en vervolgens zullen wij daar samen de verdere dag over delen

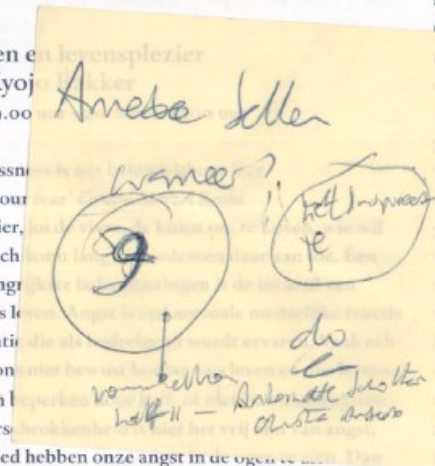
en doorpraten.

Kosten: vrijwillige bijdrage naar draagkracht. *Opgave en inlichtingen:* voor 1 nov. (daarna in overleg) bij het Nationaal Secretariaat van de Graal, Populierendreef 308, 2272 HC Voorburg, tel: 070-3863246, e-mail: jm.brouwer@hccnet.nl.

Angst, zen en levensplezier – Irène Kyojo

Vr. 6 dec. 19.00

'Real fearlessness' but facing your Levensplezier, dat niet? Toch van de belang angst op ons le op een situatie ter zijn we on plezier laten Echte onversch maar de moed hebben onze angst in de ogen pas weten we of we spoken zien of dat we te maken hebben met een reële angst. Tijdens dit weekend zullen wij naar onze grote en kleine angsten kijken en leren we bewuster



en anders met onze angsten om te gaan, zodat er weer ruimte vrijkomt om echt te Leven. We gebruiken diverse oefeningen, Zen- en geleide meditatie, council en lichaamswerk. Draag makkelijk zittende kleding, liefst lagen; neem ook sportschoenen mee voor bos, duin en strand.

(Dit weekend is niet bedoeld als therapie en mensen met fobische klachten wordt aangeraden eerst een therapeut te raadplegen.)

Begeleider: Irène Kyojo Bakker is gezins- en relatietherapeute en studeert zen sinds 1986 bij Genpo Merzel Roshi, waarvan de laatste 6 jaar fulltime in Kanzeon Zen Center Salt Lake City (USA). Zij begeleidt meditatiegroepen en geeft o.a. trainingen en workshops over omgaan met stress voor mensen die in de gezondheidszorg werken en voor mensen met levensbedreigende ziekten en hun partners/naasten.

Kosten: A: € 129,- B: € 159,- C: € 189,- (waarvan € 114 voor overnachtingen en maaltijden) Zie de folder voor prijscategorieën en annuleringsvoorwaarden. Betaling op postgiro 27670, tnv Irène Bakker, Groningen, ovv 6-8 dec. Inlichtingen / aanvraag folder via e-mail:

irene_kyojo@yahoo.com of v.a. half sept. tel: 06-40018715.

'Zen Zien Tekenen' zenintroductie en tekenen – Maria Adriaens

Vr. 13 dec. 20.00 uur – zo. 15 dec. 16.00 uur

Deze bijzondere workshop voegt een nieuwe dimensie toe aan de betekenis van het 'zien'.

Zen-zien-tekenares Maria Adriaens tekent, in samenwerking met zendocent Dick Verstegen, voor het ontspannende, verrassende combinatieprogramma. Verwondering krijgt weer (meer) plaats in ons leven. Een kennismaking met zen en je eigen potentie tot werkelijk zien.

Kosten: € 195,- all in.

Begeleiding: Maria Adriaens trad in 1957 in bij de Congregatie van de Zusters van Schijndel. In 1975 kreeg zij toestemming het tekenen als haar levensopdracht te vervullen. Zij was jarenlang leerling van Frederick Franck, de befaamde 'uitvinder' van het Zen-Zien-tekenen en auteur van talloze boeken. Na haar intensieve studie kreeg zij zijn toestemming het Zien-Tekenen voort te zetten en uit te dragen. Dick Verstegen (1940) heeft sinds 2000 zijn eigen zencentrum bij Eindhoven (Duizel). Hij vervolgt zijn opleiding bij Riens Ranzen Ritskes.

Inschrijving en informatie: Stichting Zazen, Berkakkers 10, 5521 GD Eersel, tel 06-53776474, e-mail dickv@iae.nl, website www.zenki.nl (ook voor digitale inschrijving).

Transformatiespel – Jeanne Kal

Wo. 26 dec. 16.00 uur – di. 1 jan. 2003, 11.00 uur

Deelnemers: 8 - 12 vrouwen en mannen

Van tweede kerstdag tot nieuwjaarsdag word je uitgenodigd je eigen levensspel te bekijken en te begrijpen. Het transformatiespel is een gezelschapsspel waarmee je op een plezierige manier leert begrijpen hoe je je eigen levensspel speelt, welke ervaringen je daarin creëert en hoe je op die ervaringen reageert.

Met behulp van het transformatiespel kun je je meer bewust worden van je sterke kanten en kun je belangrijke lessen leren. Je kennis over de manier waarop je functioneert op het lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele vlak kun je verdiepen. Het spel prikkelt je creativiteit en laat je eigen kracht en mogelijkheden duidelijk worden. 's Morgens het transformatiespel spelen, 's middags vrij en 's avonds is er een ontspannen programma. We zorgen met elkaar voor de maaltijden, koffie, thee en het huishouden.

Begeleiding: Jeanne Kal heeft ruime ervaring met het transformatiespel. Vanuit haar praktijk Rasa Senang begeleidt zij veranderings- en bewustwordingsprocessen als supervisor, coach, counselor en trainer. Marieke Doorn heeft jarenlange ervaring met het transformatiespel. Zij is astro-

loge en heeft een arbeidsverleden in de gezondheidszorg en dienstverlening. Beiden zijn aangesloten bij het Landelijk Centrum voor Zelfbeziging.

Kosten: € 595 incl. lakens. Reserveren door aanbetaling van € 100 op giro 7397898 t.n.v. J. Kal te Leusden o.v.v. Transformatiespel dec. 2002. Resterend bedrag overmaken voor 15 dec. Opgave uiterlijk 22 nov. 2002. NB. Bij annulering 4 weken voor aanvang breng ik administratiekosten van € 23,- in rekening, daarna 80% van de volledige kosten, tenzij u voor een vervangende deelnemer zorgt.

Inlichtingen: Rasa Senang, Jeanne Kal tel 033-4332244, website: www.rasa-senang.com.

Yoga Retreat - with Orit Sen-Gupta

Fri. 17 Jan. - Thu. 22 Jan. 2003

Arrival is on Friday 17 Jan. at 10.00.

Departure is on 22 Jan at 19.30. Schedule:

08.00 – 09.30	Sitting, kriyas and pranayama
09.30 – 10.00	Breakfast
10.00 – 12.30	Asanas
12.30 – 15.30	Lunch Break
15.30 – 18.00	Asanas
18.00 – 20.00	Dinner Break
20.00 – 21.30	Study

Please bring your own Yoga-mat, blanket and belt. This retreat is intended for intermediate and advanced students.

Costs: € 558,32

Information: Studio Asana, Droogbak 11, 1013 GG in Amsterdam, tel: 020-4222393, e-mail: teresa@studioasana.com, website: www.studioasana.com.

Met elkaar

De Tiltenberg maken . . .



De werkgemeenschap

De Tiltenberg ademt de sfeer uit van vele betrokken handen. Naast betaalde medewerkers werken overal vrijwilligers mee: in de tuin, in de keuken, op de naaikamer, bij de administratie. Ook bij programma's zijn vrijwilligers actief. De maandagavondmeditatie en de tuinmeewerkdagen worden geheel door vrijwillige werkgroepen georganiseerd. Afhankelijk van de activiteit én je mogelijkheden kun je een vaste dag per week komen, een paar dagen per maand, of bij werkpijken; je komt voor een vaste taak of voor wat er zoal te doen is. *Heb je zin om op De Tiltenberg vrijwilligerswerk te doen?* Bel of schrijf voor een oriënterend gesprek met vrijwilligerscoördinator Hilda Rijkmans (0252-535282).

- > *Vrijwilligerswerk bij werkpijken*
 - assisteren bij maaltijdbereiding
 - verzending van mailings, assisteren bij gastenverzorging

- assistentie bij inrichting zalen en technisch onderhoud
- achterwacht, hulp bij al wat zich aandient.
- > *Maandvrijwillig(st)er*
Verblijf een maand op De Tiltenberg en kom minimaal 25 uur per week in huis helpen. Er is genoeg te doen en de omgeving is heerlijk om te verblijven.
- > *Vrijwilligersklussen:*
 - administratie: mailings versturen, bibliotheekboeken verzorgen,
 - bloemen & potplanten verzorgen/ boeketten maken
 - meubilair opknappen: tafels en stoelen lakken
 - was verzorgen, linnenpakketten vouwen
 - onderhoud van tuin, perken, bos, Graalbegraafplaats
 - keukenwerkzaamheden.

Vaste taken voor een vrijwillig(st)er

> Zomer-vrijdagmiddag-vrijwillig(st)er

Op de vrijdagmiddagen in de (na)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 kopiëren, noem maar op. Meld je aan als je regelmatig op vrijdagmiddag kunt komen helpen.

> Vrijwilliger voor de huishouding

In de huishouding zijn tal van klussen te doen: lakenpakket vouwen, sleutelhangers maken, fotoboek bijwerken, naaiwerk.

> Achterwacht

We zoeken een of meer mensen met lef en overwicht. Als de beheerder vrij heeft vervang je hem als achterwacht voor een week of een weekend. Je verblijft en slaapt op het terrein: je weet wat te doen bij calamiteiten maar je weet ook waar de reservelampen liggen. Uiteraard word je goed geïnstrueerd en is je verblijf gratis.

Werkgroepen (zie het programma)

- > *De tuingroep* De tuingroep van De Tiltenberg is een team van vrouwen en mannen die in de biologische bloemen- 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. Op onze internetsite www.tiltenberg.nl zijn foto's van de tuinen te zien. Maak een afspraak met Hannah Mol.
- > *Maandagavond meditatiegroep* Neem deel aan de maandagavond-meditatie. De werkgroep zorgt voor ontvangst, de inleiding en thee na afloop. Meld je aan voor de werkgroep bij Wien Venhuizen op maandagavond.
- > *Netwerk vrouwelijke spiritueel leiderschap* Een werkgroep zorgt voor voortgang van het netwerk Vrouwelijke Spirituele Leiders. Contactpersoon voorlopig Diana Vernooij.

Vacatures betaald werk

De Tiltenberg ontwikkelt zich en groeit. Daarom hebben we regelmatig vacatures. Met name zoeken we (bijna) voortdurend mensen die we kunnen oproepen om tijdens drukte de gast-verzorging (groep ontvangen, koffie/ thee zetten, afwas, serveren en opruimen enz) en de huishouding (zaleninrichting en schoonmaakwerkzaamheden) te versterken. Op termijn kan daar een meer geregelde baan uit ontstaan in overeenstemming met jouw wensen en mogelijkheden. Kijk voor de actuele vacatures op www.tiltenberg.nl.

Tentoonstellingen

De Tiltenberg exposeert werk van vrouwen in haar hal en gangen. Maak je – al dan niet professioneel – kunstwerken die qua onderwerp en sfeer aansluiten bij onze programma's en ben je geïnteresseerd in een expositie in de eerste helft van 2003, neem dan contact op met Hilda Rijkmans (0252-535282). 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.

> Van 22 juli tot 25 september:

Mieke Borgdorff

> Van 25 september tot 27 november:

Annelies Dolle – Tempera op doek

> Van 27 november tot 27 januari:

Maria Sophia Groenendijk – Tibetaanse Boeddhistische Thanga's

Medewerk(st)ers De Tiltenberg

> *keuken en gastverzorging*

Christina Camphausen-de Vries, kokkin

Frederik Ekkelboom, gastheer

Leonoor Groen, gastvrouw

Vera Lippai, gastvrouw

Hilda Rijkmans, hoofd keuken /gastverzorging,

coördinatie vrijwilligers en tentoonstellingen

Marie José Smit, gastvrouw

Else Wesseling, gastvrouw

Rina de With, kokkin

> *huis en huishouden*

Ada van Berkel-van der Meer, huishoudelijk

medewerkster

Jos Dunselman, vervangend hoofd huishouding

Dirk Hof, assistent onderhoudsmedewerker

Bart de Kruijf, beheerder

Jaap van der Lans, onderhoudsmedewerker

Ria van Maris-Eijpe, huishoudelijk medewerkster

Hannah Mol, hoofd huishouding, tuincoördinator

Gideon Spin, huishoudelijk medewerker

> *programma-coördinatie*

Meindert van den Heuvel, coördinator

zenprogramma's

> *directie en secretariaat*

Wil Dessauvagie-van Rijn, receptioniste

Liduína Deering, financiële administratie

Liena Garms, assistent administratie

Renate de Haan, publiciteit

Adine Mansholt, programma-administratie

Frederike van den Oever, accommodatieverhuur

Diana Vernooij, directeur

> *bestuur Stichting Centrum De Tiltenberg*

Ria van Iersel (vanuit de Graal)

Elly König (secretaris)

Leen Markus

Margie Monfils (p.r.)

Els Schopman

Carla van Thiel (vanuit de Graal)

Magdaleen Timmermans (penningmeester)

Anne-Marie Zaat (voorzitter)

Prijzen, inschrijven en betalen

De A-prijs:

> *alleenstaanden met inkomen tot € 750,-*

> *een gezamenlijk inkomen tot € 1000,-*

De B-prijs:

> *alleenstaanden met inkomen tussen € 750,- en € 1000,-*

> *een gezamenlijk inkomen tussen € 1000,- en € 1475,-*

De C-prijs:

> *alleenstaanden met inkomen boven € 1000,-*

> *een gezamenlijk inkomen boven € 1475,-*

> *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.
- 3 U 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 hoort u dat per omgaande. U kunt 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 € 10 administratiekosten.
- 2 Bij annulering vanaf de uiterste inschrijvingsdatum (meestal 14 dagen voor aanvangsdatum) wordt 50% van de verschuldigde totale kosten berekend.
- 3 Bij annulering vanaf 24 uur voor aanvang is het volledige bedrag verschuldigd en vindt geen restitutie plaats.
- 4 Op moment van annuleren kunt u aan ons doorgeven door wie u zich eventueel wilt laten vervangen. Heeft u een vervanger, dan bent u ons niets verschuldigd.
- 5 Wij adviseren u om voor langerdurende programma's een annuleringsverzekering af te sluiten bij uw eigen verzekeringsmaatschappij of tussenpersoon.

Niet te vergeten

Kamers De Tiltenberg beschikt over éénpersoons- en tweepersoonskamers. Wie zich vroeg inschrijft heeft de meeste kans op een éénpersoonskamer. De kamers zijn afsluitbaar. De Tiltenberg is niet aansprakelijk voor vermissing van voorwerpen.

Hulp in huis Alle deelnemers worden verzocht een handje mee te helpen bij de afwas en bij het opruimen van de slaapkamers.

Huisdieren Wilt u uw huisdieren thuis laten?

Winkeltje De meest noodzakelijke toiletartikelen alsmede kaarten en postzegels, Tiltenberg witbier en Tiltenberg honing zijn verkrijgbaar.

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

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 webstek van De Tiltenberg is www.tiltenberg.nl
- > op De Tiltenberg zijn twee uitgaven over de Graalbeweging verkrijgbaar: 'Gevaarlijk Modern', interviews met Graalvrouwen € 10,- en 'The Grail entering the 21st century'. € 10,-, verzendkosten € 2,50.
- > er is weer Tiltenberg Witbier, gemaakt van vlierbloesem uit eigen tuin. Prijs grote fles: € 4,75, klein flesje: € 2,15.
- > de programma-administratie heeft een direct telefoonnummer: 0252-535281.

Bereikbaarheid



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 geëfende wandelaars te voet) bereikbaar.

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.

De Tiltenberg is op werkdagen telefonisch bereikbaar van 10.00 - 17.00 uur. *Algemeen:* 0252-517044, fax: 0252-524896.

Informatie over *workshops en programma's:* 0252-535281, e-mail: programma@tiltenberg.nl.

Informatie over *accommodatieverhuur:* 0252-535280, e-mail: accommodatieverhuur@tiltenberg.nl.

U kunt bij drukte het call-centrum van De Tiltenberg treffen of ons antwoordapparaat. Geef u gerust uw vragen door, wij zullen spoedig actie ondernemen.

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



Fotomodel in deze brochure: poes Boom in het bos van De Tiltenberg



Teksten: De Tiltenberg / Ontwerp en fotografie: Hennipman + Schalken / Druk: De Raddraaier