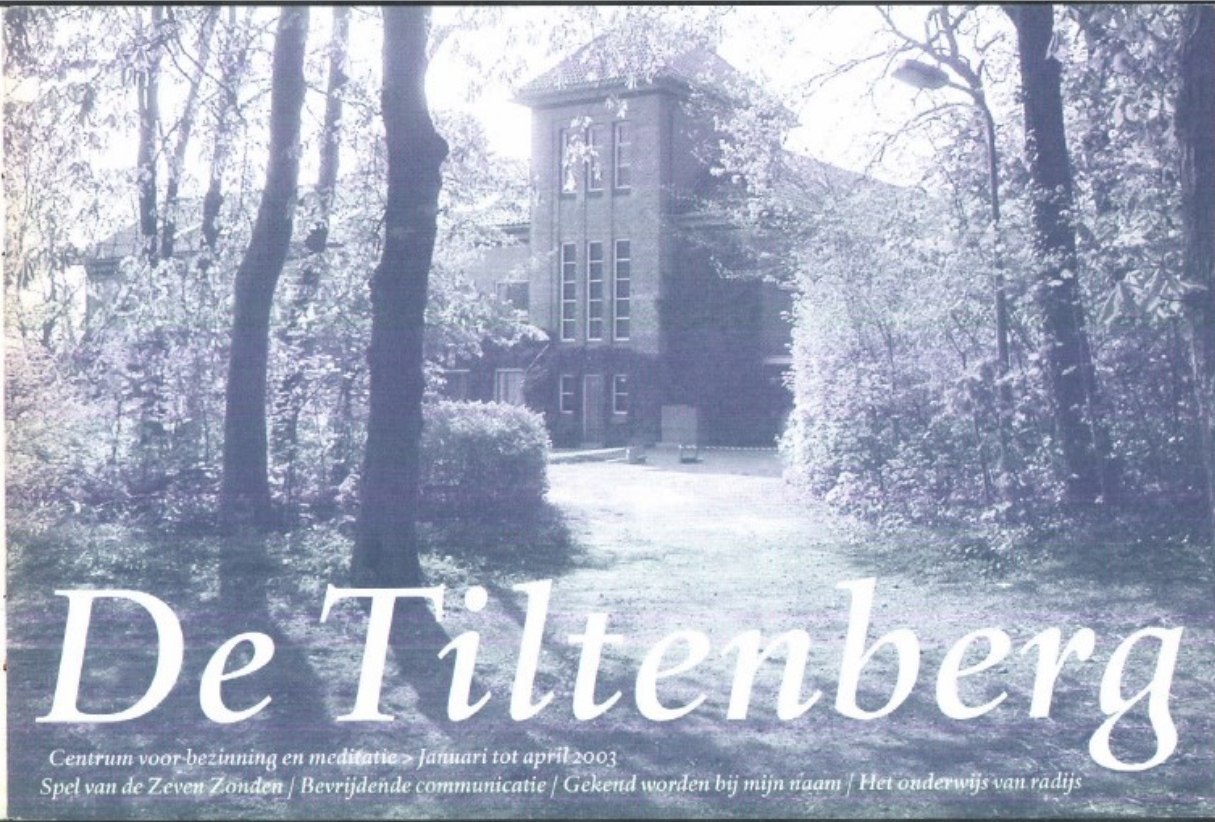




Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang / giro: 1576221 / receptie: 0252-517044, fax: 0252-524896
programma-administratie: 0252-535281 / e-mail: programma@tiltenberg.nl / www.tilttenberg.nl



De Tilttenberg

Centrum voor bezinning en meditatie > Januari tot april 2003
Spel van de Zeven Zonden / Bevrijdende communicatie / Gekend worden bij mijn naam / Het onderwijs van radijs

...De Tilttenberg



blz. 4 Agenda januari– juli 2003

6 Welkom op De Tiltenberg

Activiteiten

8 Winter op de Tiltenberg - Last minute

10 De Tiltenberg – aanbod door werkgroepen

11 De Tiltenberg – eigen programma-aanbod

27 De Tiltenberg, kwaliteit van vergadering, training of workshop

29 Gastvrijheid individueel

30 De Tiltenberg – extern programma-aanbod

Met elkaar De Tiltenberg maken

34 De werkgemeenschap

35 Vrijwilligersactiviteiten

36 Tentoonstellingen

36 Medewerk(st)ers van De Tiltenberg

Praktische gegevens

38 Prijzen, inschrijven en betalen

38 Niet te vergeten

41 Bereikbaarheid van De Tiltenberg

Opgavestroken (*in het hart*)

januari – april 2003



De Tiltenberg, centrum voor bezinning en meditatie te Vogelenzang zal in het voorjaar van 2003 definitief haar deuren sluiten. Voor velen – evenals voor onszelf – is dit een schokkend feit.

We hebben prachtige programma's, een goede sfeer, heerlijk eten, een mooie tuin en bos, tevreden gasten maar helaas ook blijvend onvoldoende inkomsten. Ondanks alle pogingen om de tendens te keren hebben we moeten concluderen dat het niet mogelijk is De Tiltenberg uit de rode cijfers te halen. De stichteres van De Tiltenberg, de Graalbeweging, heeft ons voortdurend ondersteund. Medewerkers, vrijwilligers, bestuur, vrienden, heel veel mensen hebben zich intensief ingezet voor De Tiltenberg. De Tiltenberg is een plek waar we trots op zijn.

Wij gaan er de komende maanden een prachtige tijd van maken. U kunt in de programma's die in deze brochure staan, nog beleven wat De Tiltenberg te bieden heeft: *dat je ziel tot bloei komt*. Graag zien we u 23 maart op onze afscheidsbijeenkomst.





De *cursief* geplaatste activiteiten worden verzorgd door externe trainers en worden in een apart hoofdstuk toegelicht (blz 30 e.v.). Voor inlichtingen en opgave kunt u rechtstreeks contact opnemen met de betreffende trainer.

vanaf 6 jan	10	Meditatie en stilte uur op de maandagavond (<i>niet op</i> : zie pag. 10)
20 - 23 jan	9	Op adem komen - winterretraite, Stephan Coppens, Béanca Hazelzet-Buur
25 - 26 jan	31	<i>Ken U Zelve, Marianne Fredriks</i>
27 - 29 jan	31	<i>Werken met verhalen in veranderingsprocessen, Alida Gersie</i>
31 jan - 2 feb	12	Tijd voor bezinning - individuele retraite, Riet Engel
4 - 9 feb	32	<i>Wijsheid en mededogen bij stervensbegeleiding, Christine Lonqaker</i>
14 - 16 feb	13	Zen River - sesshin, Tenkei Sensei
vanaf 19 feb	32	<i>Opleiding voor lichaamswerk en energie, Bettie Spijksma</i>
21 - 23 feb	14	Spel van de Zeven Zonden, Freda Droës en Jonneke Bekkenkamp
7 - 9 mrt	15	Gekend worden bij mijn naam - meditatie weekend, Petra den Dulk
7 - 9 mrt	16	Waarderen wat er op je pad komt - zenweekend, Wien Venhuizen
7 - 9 mrt	17	Het onderwijs van radijs - Koken met Hilda, Hilda Rijkmans
7 - 9 mrt	12	Tijd voor bezinning - individuele retraite, Stephan Coppens
12 - 16 mrt	18	Bevrijdende Communicatie - Zen, Nico Tydeman
20 - 21 mrt	19	Bidden met het lichaam - derwisjdans, Maryam Linders
20 - 21 mrt	10	Tuinmeewerkdagen, Hannah Mol
23 mrt	20	Afscheid van de Tiltenberg
27 mrt	22	Geloven in literatuur, Felicia Dekkers
6 - 13 apr	33	<i>Big Mind Western Zen Retreat, Genpo Merzel Roshi</i>

Welkom

6

Mmm, heerlijk!

Een zenverhaal vertelt over een monnik die, achterna gezeten door een tijger, een steile berghelling afdaald en ontdekt dat niet alleen boven haar een hongerige tijger op haar loert, maar ook beneden staat er één te wachten. Dan ziet ze een grote dikke bosaardbei hangen, en steekt die in haar mond: 'mmm, heerlijk!' – einde verhaal.

Zo te leven, te genieten wat er is, zonder zorgen over wat het volgende ogenblik brengen zal, dat is leven in het hier en nu. Je die kunst eigen maken kan het beste als de situatie zich voordoet. En dat is nu, nu wij als Tiltenberg in het voorjaar van 2003 onze poorten gaan sluiten. Wij blijven u onze prachtige programma's brengen, bij deze.

Graalbeweging, bron van inspiratie

De Tiltenberg is in 1932 gebouwd 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. Nu zijn er Graalgroepen actief in 22 landen over vijf werelddelen verspreid. Het gaat de Graalgroepen om het bevorderen van de gezondheid en de economische zelfstandigheid van vrouwen aan de basis. Internationaal werkt de Graal aan het versterken van de netwerken om elkaar te bemoedigen en te ondersteunen.

De Tiltenberg vier jaar zelfstandig

De Tiltenberg is vier jaar geleden door de Graalbeweging verzelfstandigd. We zijn ontzettend dankbaar dat De Graalbeweging een nieuwe stichting oprichtte en ons ook financieel steunde. Ze gaf ons daarmee de gelegenheid om op eigen benen te komen staan. Binnen 5 jaar zou ons dat moeten lukken: als organisatie verzelfstandigen, werkwijzen professionaliseren, nieuwe functies instellen, normale salarissen betalen, bekendheid krijgen, meer omzet draaien, meer gasten ontvangen en een inhoudelijk eigenzinnig centrum zijn. En we gingen enthousiast aan de slag. Veel is gelukt: meer gasten, goede inhoud, meer bekendheid, professionalisering. Maar wat niet lukte was dat cruciale onderdeel: financieel voldoende opbrengen om alle kosten te dekken.





De Tiltenberg...

Met spijt hebben we dat moeten constateren. Noodgedwongen sluiten wij onze poorten, wij konden het tij niet keren. We hebben het geprobeerd, met inzet van al onze kwaliteiten en eigenschappen, goede en slechte. Helaas, ons werk is te arbeidsintensief voor wat we ermee kunnen terugverdienen!

We betreuren het, en samen met de Graalbeweging en met u beschouwen we het als een groot verlies.

Wij blijven staan voor aandacht

Nog een programmabrochure, nog een paar maanden mooie programma's, een fijne sfeer. U kunt er deze winter en dit voorjaar nog van komen genieten. U kunt tradities en thema's verkennen, uw eigen innerlijke logica ontdekken door beoefening, experiment, studie en bezinning. Door te reflecteren op het dagelijkse, maatschappelijke bestaan ontdekt u de kracht waarmee u uw stempel drukt op de wereld. Hoofd en hart, vieren en doen, aanwezigheid en stilte vindt u in onze cursussen, retraites, vieringen, samenzijn.

Deze maanden gaan wij er nog iets bijzonders van maken. Wij blijven staan voor aandacht, rust, eenvoud en verbondenheid met de natuur. Wij bieden u onze gastvrijheid, de heerlijk vegetarische maaltijden en onze prettige accommodaties.

Afscheid van de Tiltenberg

Afscheid nemen is een beetje sterven: dit is dus de laatste programmabrochure van De Tiltenberg. We zullen in het voorjaar onze poorten sluiten. Wij doen dat niet stilletjes, we doen dat in stijl: met een afscheidsdag op zondag 23 maart. Op deze dag zullen we al het oude vieren en loslaten en ons opmaken voor wat komen gaat.

Graag zien we u de komende maanden op onze retraites en cursussen, of in uw eigen activiteiten als huurder. We maken er samen een goede tijd van.

Tot ziens op De Tiltenberg!

Diana Vernooij, directeur

Last mi

23 – 26 dec

Verwachting en komst – Kerst 2002

Monique de Langen, Joke Poot, Hans Sevenhoven
We laten de verhalen uit het Lucas-evangelie en Oude Testament tot leven komen. Wat betekent het vruchtbaar te leven? Hoe houdt je dorheid en onvervuldheid uit zonder de hoop te verliezen? Kun je openstaan voor het onverwachte dat heel je leven zal veranderen?

Kosten: € 188, € 235, € 282.

26 dec – 1 jan

Transformatiespel, Jeanne Kal

Bekijk en begrijp je eigen levensspel.

> Informatie en opgave: www.rasa-senang.com,

Jeanne Kal, tel: 033-4332244

Kosten: € 595.

Bereikbaarheid



Teksten: De Tiltenberg

Ontwerp en fotografie: Hennipman + Schalken

Druk: De Raddraaier

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.

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. Voor vragen over het programma kunt u bellen met: 0252 535281. U kunt bij drukte het call-centrum van De Tiltenberg treffen of ons antwoordapparaat. Geeft u uw vragen gerust door, wij zullen spoedig actie ondernemen.

nute!

17 – 22 jan

Yoga retreat, with Orit Sen-Gupta

> Informatie: www.studioasana.com, tel: 020-4222393

Kosten: € 558.

20 – 23 jan

Op adem komen – winterretraite

Stephan Coppens en Beanca Hazelzet-Buur

Het nieuwe jaar is nog jong: een goed moment om tijd en ruimte te nemen voor jezelf. Het thema is aandacht: aandacht bij alles wat we doen en zijn, tijdloze aandacht. We oefenen in meditatie en autogene training, we luisteren naar teksten uit de Christelijke en Boeddhistische traditie, luisteren naar live muziek. Kosten: € 196, € 245, € 294.

Maandag 6 jan t/m 24 mrt van 19.30 tot 20.30 uur

Niet op: 20 jan, 10 en 24 feb

Kosten: vrijwillige bijdrage (kostprijs € 4,- p.p.)

Deelnemers: vrouwen en mannen

Ervaring met meditatie niet nodig, opgave niet nodig

Graag 10 minuten van tevoren aanwezig zijn

10

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.

Do 20 – vr 21 maart

steeds van 10.00 – 16.00 uur

Deelnemers: 10 – 15 vrouwen en mannen.

Bijdrage in de verblijfskosten: € 17

Opgave 14 dagen voor aanvang

Tuinmeewerkdagen

Op het terrein van De Tiltenberg liggen twee tuinen, waar op biologische wijze, groenten, kruiden en bloemen verbouwd worden. De vaste tuinvolontarissen hebben regelmatig behoefte aan versterking bij het onderhoud van de tuinen en de verwerking van kruiden en planten tot thee.

Naast het buitenwerk (ca 5 uur per dag) is er tijd voor meditatie, uitwisseling van kennis en gezellig samen zijn. Begeleiding: Hannah Mol, tuincoördinator.

Aanbod door werkgroepen

Eigen programma aanbod

Vr. 7 maart 20.00 uur – zo. 9 maart 18.30 uur

Kosten: A: € 124, B: € 155, C: € 186

Deelnemers: 15 – 40 vrouwen en mannen

Opgave voor 21 feb, ervaring is niet nodig

16

Waarderen wat er op je pad komt – Zenweekend

We zijn vaak geneigd om dingen buiten onszelf te zoeken om gelukkig te worden. Meditatie daarentegen werpt je terug op jezelf. Veel mensen gaan zen beoefenen vanuit een behoefte aan ontspanning en concentratie. Die zul je zeker vinden, maar zen vraagt ook de bereidheid om je eigen onrust onder ogen te zien en te 'zitten' met chaos en verwarring. Zoals een zenmeester zei: 'Zen is eten wanneer je honger hebt; slapen wanneer je vermoeid raakt.' Het klinkt bedrieglijk eenvoudig, maar is moeilijk in praktijk te brengen. Zen is een kunst, zoals het leven zelf. De kunst om alles wat er op je pad komt te waarderen en ervan te genieten, ook al doet het soms pijn. Het programma omvat zitmeditatie (zazen), afgewisseld met loopmeditatie (kinhin), en een lezing. Deze weekenden zijn voor beginners en voor mensen die al erva-

ring hebben. Voor beginners is er ruime gelegenheid voor meditatie-instructie en het stellen van vragen. Tijdens deze dagen zijn er ook andere programma's gaande; de deelnemers daarvan zullen soms meedoen aan de meditatie en gezamenlijk met ons de maaltijden gebruiken. Het programma verloopt geheel in stilte.

Begeleiding

Wien Venhuizen beoefent Ch'i Gong en ze schrijft. Zij was leerling van Prabasha Dharma Roshi en nu van haar opvolgster Jiun Hogen Roshi. *Stephan Coppens* is sociaal-pedagoog. Hij is dharmaholder in de lineage van zenmeester Genpo Merzel Roshi. Hij geeft cursussen zenmeditatie in Den Bosch.

Vr. 7 maart 20.00 uur – zo. 9 maart 18.30 uur

Kosten: A: €124, B: €155, C: €186

Deelnemers: 5 – 10 vrouwen en mannen

Opgave voor 21 febr, ervaring is niet nodig

Het Onderwijs van Radijs – Koken met Hilda

'Ik demonstreer vaak verschillende manieren om groente te snijden. De beste manier om het te leren is: al je aandacht en bewustzijn in je handen leggen en voelen wat je handen doen. Handen hebben een ongelooflijke 'intelligentie', dus terwijl je snijdt hoeven je ogen zich er eigenlijk niet mee te bemoeien. Hoewel het natuurlijk soms nodig is om je handen te leiden met je ogen, is het vaak te veel en maak je je handen alleen maar nerveus. Je vindt het zelf tenslotte ook niet prettig om op je vingers gekeken te worden. ('Tomato Blessings and Radish Teachings', Edward Espe Brown)

De vegetarische maaltijden van De Tiltenberg worden zeer geroemd. Meermalen is ons gevraagd om daar wat mee te doen. Hier is uw kans: koken met

Hilda, onze kok en hoofd van de keuken. Een mooie gelegenheid om kennis te maken met de basisprincipes van het koken. Hoe maak je een menu, wat is het hart van de maaltijd? Verschillende bereidingswijzen en zo veel mogelijk natuurlijke producten om een heerlijke maaltijd te maken. We bakken ook zelf brood. Er zijn deze dagen een zenweekend en individuele retraites gaande. We bereiden de maaltijden voor de deelnemers en er is gelegenheid met hen te mediteren. Het hele huis, behalve de keuken, zal in stilte zijn.

Begeleiding: *Hilda Rijkmans* is ergotherapeute en kok. Zij begon bij Ad Maas, chef-kok van 'De Voorde' in Overijssel. Ze maakt deel uit van een soefiegemeenschap.

17

Wo. 12 maart 20.00 uur – zo. 16 maart 17.00 uur

Kosten: A: € 224, B: € 280, C: € 336

Deelnemers: 15 – 45 vrouwen en mannen

Opgave voor 26 febr, ervaring is noodzakelijk

Bevrijdende Communicatie – Zen met Nico Tydeman

'Communicatie kan niet bevrijdend zijn als zij geschiedt vanuit een ik dat zich aanbiedt als een wit vel papier waarop een ander naar willekeur schrijven kan. Evenmin kunnen we veel verwachten van een ik dat zich onaangedaan of onaanraakbaar toont, of dat zich boven de omstandigheden reeds verheven weet – een verlosser, een Messias, een verlichte. Bevrijdende communicatie geschiedt op basis van intimiteit tussen het ene ik en het andere ik, een verstrengeling van twee grenzeloze, beperkte egocentrische personen. Er zit iets mysterieus in ons egocentrisme: het bevat de grond voor een bevrijdende dialoog, een waarachtig gesprek. Met egoloze heiligen is het lastig praten. Bevrijdende communicatie geschiedt tussen twee mensen die weten dat zij naakt zijn voor elkaar. En naaktheid gaat soms gepaard met schaamte.' (Dansen

in het duister).

In deze sesshin mediteren we 7 à 8 uur per dag. Het programma verloopt in stilte.

Begeleiding:

Nico Tydeman studeerde theologie. In 1971 kwam hij door Dürckheim in contact met de praktijk van het Zenboeddhisme. Wat zentraining was leerde hij voor het eerst in het Zen Center in San Francisco, gesticht door Shunryu Suzuki. In 1983 werd hij leerling van Genpo Merzel Roshi. Nico Tydeman schreef over Zen: 'Zitten, de praktijk van Zen', 'Vormen van oneindige leegte', en 'Dansen in het duister'.

18

Donderdag 20 maart 10.30 uur – vrijdag 21 maart 16.00 uur

Kosten: A: € 116, B: € 145, C: € 174

Deelnemers: 10-20 vrouwen en mannen

Opgave: voor 6 maart, ervaring niet nodig

Bidden met het lichaam – uitnodiging tot de derwisjdans

*Waar de geliefde als de zon gaat stralen,
Wervelt de minnaar als een stofje in dat licht omhoog.
Wanneer de lentewind der liefde aan komt waaien,
Wordt elke niet verdorde tak tot dansen aangezet.*
Mevlana Jelaluddin Rumi

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

Deze dansdagen worden door middel van eenvoudige

oefeningen zo opgebouwd dat iedereen vanuit haar of zijn mogelijkheden mee kan doen en mee kan beleven. Het wervelen is niet het einddoel. Maar wanneer de weg ernaartoe met inzet, aandacht en plezier wordt afgelegd, ontvouwt het wervelen zich vanzelf. We maken gebruik van soefimuziek uit verschillende windstreken. We ademen, zingen, bidden, stappen en dansen met 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.

Zondag 23 maart: Afscheid van De Tiltenberg (1932 – 2003)

In de inleiding van dit programmaboekje hebt u kunnen lezen over de sluiting van De Tiltenberg. Op zondag 23 maart willen we op gepaste wijze afscheid nemen van De Tiltenberg: met een ritueel, met een hapje en een drankje. We weten nog niet hoe het programma er in detail uit zal zien. In februari krijgt u hiervoor meer informatie en een uitnodiging. Graag willen we stil staan bij wat De Tiltenberg heeft betekend voor u en we geven u de gelegenheid afscheid te nemen. Voor de medewerkers en vrijwilligers van De Tiltenberg was het natuurlijk een belangrijke plek maar ook voor alle Graalleden, voor docenten en deelnemers aan onze programma's was De Tiltenberg... ja, hoe breng je dat onder woorden. Ieder zal daar zijn of haar eigen invulling aan geven.

Zondag 23 maart kunnen we elkaar voor de laatste keer hier ontmoeten. *Tot dan.*

Donderdag 27 maart 10.00 - 16.30 uur

Kosten: A: € 32, B: € 40, C: € 48

Deelnemers: 10 – 24 vrouwen. Opgave voor 3 maart

Dit programma is mede mogelijk gemaakt door het Vrouwenfonds

Geloven in literatuur

– schrijvende vrouwen in Jodendom, Christendom, Islam

22

Het is opvallend hoeveel vrouwen debuteren en schrijven in deze tijd. Ook in de media nemen vrouwen hun plaats in. Dat zijn in toenemende mate allochtone vrouwen. Er is soms een spanningsveld tussen schrijverschap, de cultuur waarin deze vrouwen leven en hun religie. Welke mogelijkheden biedt het schrijverschap hun? Het werk van schrijfsters als Judith Katzir, Vonne van der Meer en Fatima Mer-nissi vormt het uitgangspunt van deze dag. Wat laat hun werk zien over hun positie als vrouw en als schrijfster binnen de cultuur waarin ze leven? Staan zij in een (geloofs)traditie of juist niet? Hoe is dat voor de Palestijnse schrijfster Sahar Khalifa? En wat herkennen wij als lezeressen hierin?

Teksten, gedichten, beeldmateriaal en een kort film-fragment worden gebruikt om ons gesprek zo

beweeglijk mogelijk te maken en mogelijke punten van herkenning te ontdekken. Doelgroep: vrouwen met een belangstelling voor literatuur en vrouwenstudies, vakmatig geïnteresseerden zoals docenten levensbeschouwing en CKV-docenten. Werkwijze: korte introductie van het onderwerp, korte werkopdrachten rond tekst en beeld, op zoek naar herkenning van posities. Deze dagcursus kan een vervolg krijgen.

Begeleiding:

Felicia Dekkers is neerlandica en theoloog met een belangstelling voor zorg en vrouwenstudies theologie. Vanuit haar Bureau Beeldzin geeft zij trainingen, retraites en studiedagen waarbij zij beeld, film en taal gebruikt om tot een inspirerende uitwisseling te komen.

opgavestrook

en eenmalige machtiging

Volledig ingevuld opsturen of faxen naar:
De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang
Programma-administratie, telefoon 0252-53 52 81, fax 0252-52 48 96

2

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 € (vanuit buitenland overmaken of bankcheque: €3,55 extra)

ik woon in het buitenland en heb een bankcheque ingesloten

ondergetekende verleent hierbij *eenmalig machtiging*

om van haar/zijn bank/girorekeningnummer: bovengenoemd bedrag te doen afschrijven

datum handtekening van rekeninghouder

Volledig ingevuld opsturen of faxen naar:
De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang
Programma-administratie, telefoon 0252-53 52 81, fax 0252-52 48 96

opgavestrook

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 € (vanuit buitenland overmaken of bankcheque: €3,55 extra)

ik woon in het buitenland en heb een bankcheque ingesloten

ondergetekende verleent hierbij *eenmalig machtiging*

om van haar/zijn bank/girorekeningnummer: bovengenoemd bedrag te doen afschrijven

datum handtekening van rekeninghouder

De Tiltenberg – kwaliteit van vergadering, training of workshop

Zoekt u een inspirerende plek om in alle rust uw bijeenkomsten, vergaderingen 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 Wil Dessauvagie, accommodatieverhuur@tiltenberg.nl of met directeur Diana Vernooij.

28

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, 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 (max.15 personen).

De Tiltenberg heeft slaapplekken voor maximaal 68 mensen. We hebben 35 eenpersoons- en 15 twee-

persoonskamers 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.

De Tiltenberg beschikt over ruim 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 535280, fax:0252 524896, e-mail: accommodatieverhuur@tiltenberg.nl.

Gastvrijheid individueel

Rust en ruimte. Dat is wat mensen het meeste zoeken op De Tiltenberg en ook vinden. U bent welkom als individuele gast. Wilt u zich korte tijd terug trekken voor bezinning of studie? De Tiltenberg biedt net iets anders dan een hotelletje in Limburg, namelijk een sfeer van rust en bezinning. B.v. in de kapel is de stilte en concentratie van vele meditatie retraites altijd voelbaar. U krijgt een eenpersoonskamer en kunt gebruik maken van een gemeenschappelijke huiskamer met keukentje; maaltijden worden in de eetzaal geserveerd. Inschrijven voor minimaal drie nachten. Verblijfskosten per etmaal volpension, incl koffie / thee € 49,-. Alleen logies, koffie/thee, en zorgen voor eigen maaltijden € 21,-.

Wij bieden ook de mogelijkheid van een individuele retraite. Zie informatie in dit programmaboekje onder 'Tijd voor bezinning - individuele retraite'.

Ontdek onze webstek: www.tiltenberg.nl

29

Let op: informatie en opgave bij de docenten zelf

Extern

Ithaka Coaching en Training – Cornelia van der Weele
doorlopende activiteit

De activiteiten van Ithaka bestaan uit Zenmeditatiecursussen en coaching. Ithaka levert maatwerk aan particulieren en bedrijven. In de introductiecurssussen zenmeditatie wordt er naast theorie over concentratie, ontspanning en stresshantering, veel tijd besteed aan de praktische beoefening van zen. De 10 weken durende cursussen starten in maart en september. 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. Mensen die merken dat stress hun functione-

ren teveel beïnvloedt profiteren van coaching. Coaching is gericht op het aandragen van alternatieve gezichtspunten bij het maken van keuzen. Individuele zentraining kan onderdeel zijn van het coachingstraject.

Begeleiding: Cornelia van der Weele (1949) heeft haar coachingservaring opgedaan bij de overheid. Haar opleiding tot Zenmeester volgt ze bij Riens 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 vervolgtraining. De basistraining wordt 10 keer per jaar gehouden op verschillende locaties in het land. Deze bestaat uit 5 dagen verspreid over 3 blokken. De vervolgtraining 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 en opgave: 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*

Ken U Zelve – Marianne Fredriks
Zelfverwerkelijking en onze persoonlijke opdracht, volgens de beginselen van de Gnosis
Za. 25 jan. 10.00 uur – zo 26 jan. 17.00 uur

Jezus zei: 'Wie het Al denkt te kennen, maar niet zichzelf, blijft volkomen in gebreke'
Met deze prachtige uitspraak nodigt Hij ons uit om op reis te gaan. Een reis die aanvangt in onze eigen binnenwereld en die ons uiteindelijk voert tot de ontvouwing van het plan: een unieke, persoonlijke opdracht, die in ieder van ons besloten ligt en die wij alleen zelf kunnen vervullen. D.m.v. een lezing, meditatie en intuïtief schilderen gaan we dit weekend proberen onze zuivere verlangens – en daarmee de blauwdruk van het plan – te naderen.
Kosten: € 155 all in.

Begeleiding: Marianne Fredriks is beeldend kunstenaar en combineert haar werk met het geven van trainingen, cursussen en lezingen. Ze heeft jarenlange ervaring met vrouwengroepen en is oprichtster van Het Huis van Sophia, Centrum voor Innerlijke Wijsheid en Mystiek, dat de integratie van de vrouwelijke wijsheid binnen de samenleving tracht te bevorderen. Inlichtingen/opgave: Marianne Fredriks, tel: 023 - 5276089

Werken met verhalen in veranderingprocessen – Alida Gersie
27 - 29 jan.

Dit is een professionaliseringsworkshop voor 'change'-deskundigen die nieuwe vaardigheden willen leren om met behulp van verhalen veranderingen teweeg te brengen en op een inspirerende manier te begeleiden. We besteden aandacht aan werken met/het vertellen van oude verhalen, werken met/het genereren van nieuwe verhalen en inzicht in de rol, betekenis en mogelijkheden van het verhaal in verschillende veranderingprocessen. Een soortgelijke workshop in 2002 genereerde veel enthousiasme en nieuwe deskundigheid onder de deelnemers.
Inlichtingen en opgave: Els Schopman, tel: 020-6680040, www.de-verbinding.nl.

MEER INFORMATIE 31 BIJ DE TRAINERS ZELFI

Wijsheid en mededogen bij stervensbegeleiding – Christine Longaker
Di. 4 febr. – zo. 9 febr.

Deze zesdaagse training in de zorg rondom stervensbegeleiding volgens Boeddhistische zienswijze is bedoeld voor professionals en vrijwilligers die binnen de gezondheidszorg werken met stervenden.

Begeleiding: Christine Longaker, voormalig directeur van de Hospice te Santa Cruz te Californië, heeft gedurende de afgelopen 20 jaar over de gehele wereld hospice trainingen gegeven. Zij verbindt haar jarenlange ervaring in haar counseling praktijk op Boeddhistische grondslag met haar studie met Sogyal Rinpoche om te laten zien op welke manier 'Het Tibetaanse boek van Leven en Sterven' op een goede wijze geïntegreerd kan worden in de Westerse samenleving, met name tijdens het sterven. Christine is educatief directeur van het Internationale Spirituele Zorg Educatie en Trainingsprogramma en is auteur van het boek 'Het Licht van Afscheid' dat momenteel in negen talen is verschenen.

Kosten: € 750,-
De prijs is inclusief verblijfkosten, maaltijden en cursusgeld.
Inlichtingen en opgave: Stichting Davidhuis, Slotlaan 31, 3062 PL Rotterdam. Tel: 010-4123442 (di-vr: 10-14 uur)

MEER INFORMATIE 32 BIJ DE TRAINERS ZELFI

Opleiding voor lichaamswerk en energie – Bettie Spijksma
Start te blok: 19 februari

Deze opleiding is bedoeld voor mensen die met mensen werken, zoals trainers, begeleiders en therapeuten en biedt een eerste basispakket waarmee je lichaamswerk kunt toevoegen in het werken met individu en groepen. We richten ons op het herstellen van de eenheid tussen lichaam en geest. Bij verstoring van deze eenheid is er vaak een tekort aan energie of juist een teveel aan spanning. Je gaat ervaren wat blokkades zijn, hoe deze zich vastzetten en hoe je deze blokkades kan omzetten en zuiveren, zodat er nieuwe energie beschikbaar komt. Dit brengt ontspanning en geeft ruimte, omdat je op een diepere laag contact maakt met verlangens, pijn en behoeftes. Dit werk 'raakt' aan, helpt grenzen te verleggen en biedt de mogelijkheid tot het omzetten van terughoudendheid in moedige zelfexpressie.

Begeleiding: Bettie Spijksma heeft zich in de afgelopen 15 jaar gespecialiseerd in het werken met lichaam, stem en energie. Een theateropleiding in combinatie met haar jarenlange begeleiding in het ITIP (instituut voor toegepaste integrale therapie) zijn hiervan de bouwstenen. Naast dit opleidings-

werk werkt zij als trainer/coach en therapeut.

Inlichtingen en opgave: Bettie Spijksma, tel: 020-6202895 /
06-18885660, e-mail: B.Spijksma@chello.nl

Big Mind Western Zen Retreat – Genpo Merzel Roshi

Zo. 6 april 12.00 uur - zo. 13 april 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'. Deze unieke retraite is een combinatie van de meer traditionele vorm van Zen training (sesshin) in de ochtend en avond en Big Mind training in de middag. Gedurende deze retraite worden twee Big Mind Workshops gehouden: op 6 april en op 10 april. Full-time registratie is mogelijk maar ook voor deel I of deel II (4 dagen). Mensen zonder meditatie-ervaring kunnen alleen het weekend mee te doen.

Begeleiding: Genpo Merzel Roshi (1941) is een Amerikaanse Zenmeester en opvolger van Taizan Maezumi Roshi. Hij heeft zijn training ontvangen in zowel de Soto-stijl als de Rinzaï tra-

ditie van het Japanse Zen. Zijn residentieel centrum is gevestigd in Salt Lake City (VS) en is tevens hoofdkwartier van de Kanzeon Sangha. Sinds 1982 leidt hij regelmatig sesshins in diverse Europese landen. Inlichtingen en opgave: Stephan Coppens, tel: 073-6427009, e-mail: cobe@hetnet.nl

Een weekend in spelvorm over bewustwording – Jeanne Kal

nog geen datum bekend

'Bewustwording is ontwaken, wakker worden, zien wat er gebeurt in je leven en ont-dekken wat de samenhang is.'

(dr. C.J. Schuurman)

Begeleiding: Jeanne Kal (1947) begeleidt al geruime tijd bewustwordings- en veranderingsprocessen als supervisor, coach, counselor en trainer vanuit haar praktijk Rasa Senang. Zij heeft scholing en ervaring opgedaan in de gezondheidszorg en het welzijnswerk. Haar geschiedenis heeft met zich meegebracht dat zij leeft en werkt vanuit een respectvolle, zelfbezinnende houding.

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

38

Praktische

De A-prijs:

> *alleenstaanden met inkomen tot € 800,-*

> *een gezamenlijk inkomen tot € 1050,-*

De B-prijs:

> *alleenstaanden met inkomen tussen € 800,- en € 1050,-*

> *een gezamenlijk inkomen tussen € 1050,- en € 1550,-*

De C-prijs:

> *alleenstaanden met inkomen boven € 1050,-*

> *een gezamenlijk inkomen boven € 1550,-*

> *deelnemers die de kosten kunnen declareren*

Prijzen, inschrijven en betalen

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

gegevens...

39

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.

40

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. Bij zenprogramma's vormt werk een onderdeel van de meditatiebeoefening.

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.

- > de webstek van De Tiltenberg is www.tiltenberg.nl
- > voor het 3e jaar is er weer Tiltenberg Witbier, gemaakt van vlierbloesem uit eigen tuin.
Grote fles: € 5,-, klein flesje: € 2,-.
- > de programma-administratie heeft een direct telefoonnummer: 0252-535281.

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 Onze stichting is aangemerkt als een algemeen nut beogende instelling. Giften zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.

