



## Ontmoeting een vijfdaags verblijf in de abdij

2 oktober – 6 oktober 2023

### **Een creatieve workshop voor ziel én lichaam**

U maakt kennis met het levensritme van de monniken. Daar tussendoor gewezen is een programma met als onderwerp *ontmoeting*. Ontmoeten kan in een abdij op vele manieren: We ontmoeten onszelf, de ander, onze omgeving, de stilte en mogelijk ontmoeten we dát wat ons overstijgt. Ook zal er nadere ontmoeting plaatsvinden met broeder Johannes die enkele delen van de workshop zal inleiden.

Het programma zal licht, speels, verdiepend en ernstig zijn. We zeggen ja tegen dat wat er op ons toekomt. We ademen. We zien de ander. We laten onze zintuigen ontwaken: horen, kijken, nabij zijn, we verwonderen ons. Dit alles kan bijdragen aan ontmoeten. Dat doen we met aandacht voor onszelf en in zorgvuldigheid met elkaar. Tijdens het programma komt het lijf in beweging, het krijgt handen en voeten. Het krijgt stem. We volgen ons lichaam. Er zal muziek klinken om het bewegen te ondersteunen, om het lijf in beweging te brengen. Je laat je verrassen door jezelf.

U verblijft deze vijf dagen (vier nachten) in het gastenhuis van de abdij op basis van vol pension in een eenpersoonskamer met eigen douche en toilet. De prijs is inclusief alle maaltijden, beddengoed, handdoeken, koffie, thee en toeristenbelasting. Het programma eindigt op vrijdagmiddag.

Docent: José Sueters is clown, trainer, docent, en opgeleid als beeldend kunstenaar.

### **Meer informatie en inschrijven**



of

[www.abdijvanegmond.nl/bezinningsaanbod](http://www.abdijvanegmond.nl/bezinningsaanbod)

**St. Adelbertabdij**

Abdijlaan 26

1935 BH Egmond-Binnen

Telefoon: 072 506 1415