

Wie, wat, waar?

Deze training wordt gehouden in de Okido Yoga Dojo in Laren, Gelderland.

Hoe verloopt een retraite-dag (ongeveer):

6.30 uur wakker
6.45 uur ademhalingsoefeningen
7.15 uur wandelen/joggen en persoonlijke hygiëne
8.30 uur ontbijt en pauze
9.30 uur Sumi-e
12.45 uur lunch en pauze
15.00 uur yoga en meditatie
18.15 uur pauze en diner
20.00 uur massage, lezing, uitwisseling, etc.

Docenten:

De lessen worden gegeven door Marieke de Hoop en Maartje van Hooft. Erik Ganzeboom en Marleen van Noort verzorgen de maaltijden.

Deelnemen:

We starten zondag 12 juli om 16.30 uur tot zaterdag 18 juli 11.30 uur.

Voor inschrijving en verdere praktische info:

www.yoga-opleiding.com/retraite2/

www.papiermakerijdehoop.nl/agenda/retraite1

Contact: amitabha@kpnplanet.nl

Kosten:

De kosten van de training zijn inclusief verblijf en maaltijden: € 550,- Verblijf is in meerpersoonskamers, of een slaapzaal.

Verblijf in een B&B in de buurt is mogelijk, maar daarvoor krijg je geen vermindering van kosten.

Deelnemers blijven verantwoordelijk voor de eigen gezondheid, en zijn niet verzekerd via de docenten of de Dojo.

Meditatie op de letter A



Sumi-e Yoga Meditatie

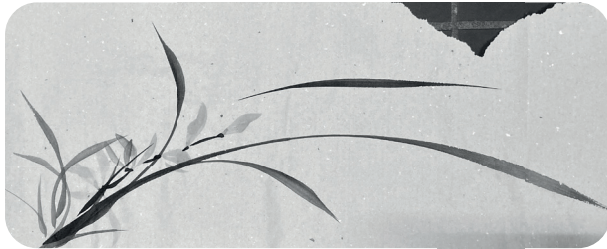


12 - 18 juli 2026

5 dagen schildertraining

in afwisseling met yoga, meditatie en wandelen in de landelijke omgeving van Laren, Gelderland.

In de ochtend werken we met Sumi-e, in de middag met yoga en meditatie.



Sumi-e

Sumi is het Japanse woord voor zwarte inkt, -e staat voor schilderen.

Papier, inkt, inktsteen en het penseel zijn de vier vrienden waarmee je op reis gaat in deze workshop.

In alle rust, met de juiste lichaamshouding, leer je omgaan met het penseel, de inkt en het papier. Een oneindige variatie aan schildermodellen van de bamboe en de orchidee liggen voor je klaar om ontdekt te worden.

Stap voor stap begin je met de bamboe te schilderen. Iedere streek die je maakt is uniek, ieder vel papier dat je begint staat open voor een nieuwe versie. In de sumi-e leer je je geest, je spiritualiteit te verbinden met de beoefening, met de kunst.

Zonder kennis of ervaring met schilderen of tekenen kun je beginnen aan de kennismaking met deze schildertechniek.

De docent is **Marieke de Hoop**.

en Yoga en meditatie

Yoga en meditatie

In het middagedeelte van het programma wordt een yoga en meditatie-programma aangeboden. Daarin staat het vinden van het eigen midden en het ervaren van de stilte-as centraal. Uitlijning en lichaamshouding, adem, orgaan-oefeningen en meditatie worden verweven tot een organisch geheel.

We werken ook met enkele specifieke Boeddhistische visualisaties en mantra, waar ook aandacht aan wordt besteed tijdens de Sumi-e. De docent is **Maartje van Hooft**.

In het ochtend- en avondprogramma is er ruimte voor wandelen, sutra-chanten, uitwisseling, ontspanning, interactieve meditatie-vormen, of wat het ritme van de week nog meer vraagt.

Filosofie

Zowel de Sumi-e als de Yoga en meditatie die we beoefenen, hebben een filosofische basis in het Boeddhisme.

De filosofie komt niet expliciet terug in het programma, maar is wel verweven in alles wat we doen. Dit betekent ook dat we de Dojo, onze oefenplek, samen verzorgen gedurende de week.

Voor meer info over de training, de docenten en de trainingsplek:

www.yoga-opleiding.com/retraite2/

www.papiermakerijdehoop.nl/agenda/retraite1

Contact: amitabha@kpnplanet.nl

