

## Stilte retraite “Verbeelden in verbinding”

4 dagen beeldhouwen in hout en Kung Fu Flow.

*In deze 4 daagse stilte retraite starten we vanuit aandacht voor verbinding. Verbinding met jezelf, je hoofd, hart en handen. En verbinding met het hout om zo tot het proces van verbeelden te komen.*

**Het beeldhouwen in hout** wordt begeleid door Anna Hakvoort.

Meestal ontstaat een beeld vanzelf, door goed te kijken, te voelen, de vorm en je intuïtie te volgen. Het proces is daarbij net zo belangrijk als het resultaat. Je kunt het werken met hout zien als een ontdekkingsreis waarbij al spelende met het materiaal jouw eigen vorm ontstaat.

Anna Hakvoort is beeldhouwer en geeft al meer dan 13 jaar cursussen beeldhouwen in haar eigen werkplaats en op locatie in binnen- en buitenland.



## Kung Fu Flow

Om met aandacht te kunnen werken is het fijn om in je eigen stilte te komen. Dit doen we door elke ochtend te beginnen met Kung Fu Flow, mindfulness in beweging.

Centraal in deze oefeningen, die voor iedereen toegankelijk zijn, staan aandacht, ademhaling en beweging.

De bewegingen zijn vloeiend als water en hebben de vitaliserende energie van vuur. Het creëert flow zodat je volledig kunt opgaan in het hier en nu.

Deze bijeenkomsten worden verzorgd door Aleid Bouten, trainer en coach vitaliteit en veerkracht. Zij beoefent meer dan 30 jaar Poekoelan Kung Fu.



## Locatie

Je verblijft tijdens deze retraite, op basis van volpension, in het klooster in Velp bij Grave. Het Emmausklooster is het oudste Kapucijnenklooster in Nederland (1645).

De workshops vinden zoveel mogelijk plaats in de prachtige kloostertuin.



Je hoeft geen ervaring te hebben met beeldhouwen of met Kung Fu flow.

Hout en gereedschappen zijn aanwezig.

De 4 daagse is volledig verzorgd, inclusief maaltijden en overnachtingen in een eenpersoonskamer, koffie, thee, frisdrank, gebruik gereedschap. De kosten zijn 525 euro.

Start zaterdag 31 augustus 10.00 uur.

Afsluiting dinsdag 3 september 16.00 uur

Meer info en aanmelding:

Anna Hakvoort      hakvoort.aa@gmail.com  
0631364600  
<http://www.annahakvoort.nl>

of

Aleid Bouten      info@aleidbouten.nl  
0619218013  
[www.kungfufLOW.nl](http://www.kungfufLOW.nl)

website klooster      [www.avantspirit.nl](http://www.avantspirit.nl)