

# PROGRAMMA BROCHURE 2017



STILTEHOEVE

Metanoia

EEN INITIATIEF VAN BOND ZONDER NAAM



**VERSTILLEN... VERDIEPEN...  
TE MIDDEN VAN DE NATUUR.**



# OVER DE STILTEHOEVE EN HAAR AANBOD

**Zit je leven vol? Is alles wat hectisch? Voel je je vaak opgejaagd en opgedraaid? Weegt het leven omwille van zorgen, ziekte, lijden of een of ander onverwerkt verdriet? Of heb je gewoon nood aan een adempauze. Tijd voor jezelf. Het kan op de Stiltelhoeve.**

We willen je graag verwelkomen in Damme. De **landelijke omgeving** heeft er iets sereens. Stil. Je kunt er op adem komen en er de dingen doen op het ritme van het leven. Alles te midden van de weidse polder en een stukje ongerepte natuur.

Jouw verblijf betekent niet dat je in absolute stilte je tijd moet doorbrengen. Of er niet mag praten. Op de hoeve gaat het leven gewoon door. Maar de omgeving, de sfeer en het ritme zijn er heel anders. Elke gast verhoudt zich spontaan en loyaal, en op zijn of haar manier met de stilte, de rust die de hoeve aanbiedt. Je wordt er vanzelf stil.

**De BZN Stiltelhoeve wil mensen uitnodigen uit de vervreemding te stappen door hen te leren stilstaan. Onze samenleving heeft acuut nood aan verlangzaming en verdieping. De Stiltelhoeve is een interlevens-beschouwelijk centrum waar we op zoek gaan hoe we bewuster, meer spiritueel in het leven kunnen staan. Willen we onszelf staande houden in ons gezin en op ons werk, is het van groot belang dat we de verbinding behouden met onszelf. Ons diepere zelf.**

Deze programmabrochure biedt een gevarieerd **aanbod**, dat in de meest ruime zin van het woord wil inspireren. Dat alles gaat hand in hand met kwalitatieve begeleiders en de ondersteuning van medewerkers en vrijwilligers, die er alles aan doen om je een aangename tijd te bieden. Kom je voor een dag, een weekend, meerdere dagen of voor langere tijd? Er is veel dat kan bij ons.

Verenigingen, organisaties of bedrijven bieden we de mogelijkheid om binnen een inspirerend kader samen te komen. Kleine en grotere groepen kunnen terecht in onze polyvalente ruimten,

al dan niet met een overnachting en voorzien van maaltijden en koffiepauzes. Waar je ook voor kiest, voor ons is het belangrijk dat de **motivatie** voor je verblijf aansluit op onze missie.

De Stiltelhoeve is een **ecologisch** vriendelijk initiatief. Op de landerijen en in de tuin rondom de hoeve worden biologische gewassen geteeld. Wij bieden op die manier enkel **vegetarische** maaltijden aan. Daarnaast werken we mee aan de **vermaatschappelijking van de zorg** door medemensen met een beperking ons te laten helpen met het onderhoud.

Voor velen was de Stiltelhoeve alvast méér dan een deugddoend verblijf. Graag verwijzen we je naar onze sites **www.stiltelhoeve.be** en **www.bzn.be** waar je reacties van gasten kan lezen.

Eén ding is tot op vandaag onze ervaring: de Stiltelhoeve raakt mensen. Zij inspireert, verbindt, biedt nieuwe inzichten en vooral kracht om verder te gaan op je levensweg.

*Evi Van Gestel, coördinator  
Patrick Hanjoul, voorzitter*

*“Wanneer je de Stiltelhoeve binnenstapt, beland je als vanzelf in een sfeer die je helpt je hoofd leeg te maken en afstand te nemen van de dagelijkse drukte. Een prachtige plek om met groepen te vertragen, te verdiepen en ruimte te creëren voor besef en inspiratie.”*

*“Ik had een beeld voor ogen van wat ik hier zou doen, waar ik over zou nadenken. De rust en stilte brachten me echter iets helemaal anders.”*



# INSCHRIJVINGEN

Alle inschrijvingen gebeuren via [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be) of indien je niet over internettoegang beschikt via het telefoonnummer 050 702 100.

BZN Stiltehoeve Metanoia vzw  
Waterhoek 2  
8340 Moerkerke-Damme

T: 050 702 100  
E: [info@stiltehoeve.be](mailto:info@stiltehoeve.be)  
[www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be)

f [facebook.com/stiltehoeve](https://www.facebook.com/stiltehoeve)

## Belangrijk om weten is:

- De Stiltehoeve wil **rust** garanderen. Het domein is gelegen in een landbouwgebied. We ontmoedigen daarom elk autoverkeer. De parkeermogelijkheden zijn beperkt met uitzondering voor ouderen en mensen met een beperking.

Bij een reservatie krijg je alle vervoersalternatieven toegestuurd. Je kan deze ook op de website consulteren.

- De Stiltehoeve biedt verschillende **logeerprijzen** aan in vol pension tussen € 75 en € 145 per persoon, per nacht, afhankelijk van het comfort dat je wenst en het al dan niet delen van een kamer.

We overlopen graag met jou de mogelijkheden of consulteer de website voor het prijsoverzicht.

- Alle prijzen die bij de programma's vermeld staan, zijn op basis van een gedeelde kamer met gemeenschappelijk sanitair. Mits

beschikbaarheid en supplementen kan je genieten van een eigen kamer en/of een privé badkamer.

- De Stiltehoeve is enkel te boeken in vol pension en biedt uitsluitend **vegetarische** maaltijden aan. Als we door jou op voorhand worden ingelicht, houden we rekening met voedselintoleranties en/of -allergieën.
- De Stiltehoeve is geen Bed & Breakfast. We verwelkomen graag gasten die bewust kiezen voor

rust, stilte en inspiratie. We vragen dan ook naar je **motivatie** bij de boeking.

- De Stiltehoeve is **geen therapeutisch centrum**. Personen die onder psychologische begeleiding of psychiatrische behandeling zijn, kunnen een vrij verblijf boeken of deelnemen aan de programma's mits voorlegging van een attest van de behandelende arts.
- De Stiltehoeve wil - iederéén - de kans bieden op de hoeve te

verblijven. Voor gasten die minder bemiddeld zijn, bieden we een **sociaal tarief** aan.

Voor de daaraan verbonden voorwaarden, contacteer je het secretariaat op 050 702 100 of via [info@stiltehoeve.be](mailto:info@stiltehoeve.be).

- Huisdieren** zijn niet toegelaten.

# PROGRAMMA 2017

## JANUARI 2017

### **STILTEWEEK: VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN**

Begeleider: Patrick Hanjoul

Wil je de pauzeknop indrukken? Op adem komen? Heb je nood aan tijd voor jezelf? Of sta je zoekend en vragend in het leven? Dan is een Stilte week iets voor jou. Je persoonlijk proces staat centraal. Na een kennismaking op zondagmiddag, gaan we op maandagmorgen de stilte in. Dagelijks zijn er meditaties. Voor wie nog niet eerder heeft gemediteerd, is er een introductie en begeleiding. Elke morgen is er een korte inleiding die dieper ingaat op (maatschappelijke) thema's m.b.t. 'stilte en meditatie'.

Met Mia Dirckx kan je ook kennismaken met het initiatief tekenen. In de open ruimte van de Damse polders gaan we de Stilte in en laten ze diep in ons doordringen op zoek naar bodem. Van hieruit maken we in kleine groep en via het initiatief tekenen contact met de essentie in onszelf en komen we tot ontmoeting met wat vanuit je innerlijke tot wording wil komen. Dit nemen we mee en integreren we in ons dagelijks leven.

De Stilte week is bedoeld als een retraite en staat open voor iederéén. 'Se retraiter' verstaan wij als 'zich terugtrekken' om te verlangzamen, te verinnerlijken en te verdiepen. Je hoeft daarbij niet te beschikken over bepaalde vaardigheden of kennis. Naast je persoonlijke vrije tijd maken we samen natuurwandelingen. Heb je tijdens je stilteverblijf behoefte aan een gesprek, dan kan je altijd terecht bij een begeleider.

**Ma 2/1/2017, 16u tot vr 6/1/2017, 14u**  
**(uitzonderlijk start deze week op maandag)**  
**Prijs: € 435 voor 4 overnachtingen in vol pension & begeleiding.**

### **ITAM - STILTEDAG**

Begeleider: Björn Prins

Tijdens een Stiltedag word je ondergedompeld in een oase waar je kan herbronnen in en door de stilte. We merken allemaal dat het helse tempo waarin we leven ons vervreemd heeft van onszelf en van wat ons dierbaar is. In de stilte oefenen we samen het vermogen om in de drukte van het dagelijkse leven te kunnen (en durven) stoppen om zo opnieuw contact te maken met wat wezenlijk is. De

meesten deelnemers hebben ervaring met mindfulness-meditatie en zijn op een actieve manier met self-awareness en coaching bezig. Het effect van deze Stiltedag is meer mentale flexibiliteit, voeling met je waarden en met meer vrijheid leren omgaan met dat wat er gebeurt. Er is mogelijkheid tot een voorovernachting in de hoeve met facultatieve deelname aan een dialoog om 20.00 uur. Dit is een groeps gesprek waarbij je als het ware oordeelloos leert luisteren. Het resulteert in een bijzonder groepsdynamiek.

**Wo 11/1/2017, 9u tot 17:15u.**  
**Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar: [www.itam.be/stiltedagen](http://www.itam.be/stiltedagen).**

### **OMGAAN MET ANGST**

Begeleiding: Jan Bossuyt, Rachel Derudder en Patrick Hanjoul

Hoe gaan we om met onzekerheid, angst, vertwijfeling en storende gedachten? In een klimaat waar angst enerzijds, en agressiviteit en geweld anderzijds de boventoon lijken te voeren, hoe kunnen we ons bevrijden van hun dominantie?

Deze workshop steunt op de door Jan Bossuyt ontwikkelde methodiek van 'de ladder naar bewustzijn', gegroeid uit 40 jaar eigen ervaring. Hij onderscheidt zich door

de focus op onvoorwaardelijke overgave aan angsten, negatieve emoties en storende gedachten. Juist door deze overgave worden - paradoxaal genoeg - alle emoties ontmijsd. Dit werkt bevrijdend. Het is een oefening die natuurlijk nooit af is. Maar de eerste stappen ervan voelen aan als de juiste weg en zetten aan tot verdergaan. Enige ervaring met meditatie is vereist.

**Di 17/1/2017, 9u tot 16:30u, met terugkomdag op wo 8/2/2017, 9u tot 16:30u**  
**Prijs: € 150 voor de twee dagen, catering en begeleiding inbegrepen.**

### **ETION - 24 UUR STILTE VOOR ONDERNEMERS**

Begeleider: André Pelgrims

Ondernemers staan voortdurend in spanning tussen vandaag en morgen, tussen cijfers en mensen, tussen een veranderende markt en de behoefte aan houvast en voorspelbaarheid. Tijdens deze 24 uur leer je hoe je kan blijven functioneren in de dagelijkse spanning en tegelijk kan ontspannen in de spanning. Leer voeling krijgen met het effect van spanning op je functioneren en maak kennis met de kracht van stilte.

**Do 19/1/2017, 16u tot vr 20/1/2017, 16u.**  
**Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.etion.be/activiteiten/workshop-24-uur-stilte-voor-ondernemers](http://www.etion.be/activiteiten/workshop-24-uur-stilte-voor-ondernemers)**

### **WALK YOUR TALK - VERDIEPINGSTRAINING VERBINDEnde COMMUNICATIE**

Begeleider: Els Van Beveren

Heb je reeds een basisopleiding Verbindende Communicatie of Geweldloze Communicatie gevolgd bij Walk Your Talk of een andere trainingsorganisatie? Lukt het je soms goed om de principes van het model toe te passen en beland je ook nog regelmatig in situaties waarin het minder vlot verloopt? Voor velen is het vaak nog geen onbewust natuurlijke manier van communiceren.

Tijdens een tweedaagse verdiepingstraining gaan we verder aan de slag met de vier bouwstenen en de drie processen van het model. Hoe langer hoe meer gebruiken we onze eigen woorden om ons verbindend uit te drukken. We raken vertrouwd met wat we voelen, nodig hebben en willen.

**Za 21/1/2017, 10u tot zo 22/1/2017, 19u.**  
**Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.walk-your-talk.be/kalender](http://www.walk-your-talk.be/kalender)**

## FEBRUARI 2017

### JOUW DROMEN VERSTAAN

Begeleider: Hein Stuffkens

Deze workshop biedt informatie over waar droombeelden vandaan komen en hoe je de symboltaal van dromen kunt gaan verstaan. Daarbij zijn de inzichten van C.G. Jung onze belangrijkste leidraad. Ook wordt er concreet gewerkt aan de hand van beelden die (door middel van actieve imaginatie) opwellen uit het onbewuste van de deelnemers en aan dromen die deelnemers inbrengen.

Vr 10/2/2017, 16u tot zo 12/2/2017, 14u.  
Prijs: € 250 voor 2 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### KOM THUIS BIJ JEZELF MET KLANK EN STILTE

Begeleider: Conny Vercaigne

In de Valentijnsweek gaan we aan de slag met de liefde in de ruimste betekenis van het woord. De liefde zo groot, dat ze de wereld kan omvatten en onszelf daarbij niet vergeten. In de workshop nodigen we je uit om 'jouw stilte' te ontdekken, een bron van klank. Je ontdekt er jouw klank, laag voor laag, steeds dieper. Je komt thuis in liefde bij jezelf, die basis en bron is om ze aan te reiken aan anderen. Tijdens het

ganse gebeuren zijn klank en stilte onze tochtgenoten in de vorm van zingen vanuit het hart, mantra-zingen, zingen van oeroude heilige klanken, klankmeditatie en relaxatie. Dit alles altijd in verbinding met jezelf, gedragen door de andere tochtgenoten en ondersteund door de mooie omgeving en de natuur rondom. Je hebt geen enkele voorkennis nodig op vlak van muziek, klank of meditatie.

Ma 13/2/2017, 10u tot vr 17/2/2017, 14u.  
Prijs: € 450 voor 4 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### ITAM - STILTEDAG

Begeleider: Björn Prins

Zie januari voor meer info.

Di 7/2/2017, 9u tot 17:15u.  
Wo 22/2/2017, 9u tot 17:15u.  
Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.itam.be/StilteDagen](http://www.itam.be/StilteDagen).

### BOVENTOON - GONGCONCERT

Begeleider: Andy Vanbeveren

Tijdens dit ligconcert onderga je de diepe klanken van niet minder dan 16 gongs. De zachte klanken van een 20-tal klankschalen

zorgen dan weer voor verstillig. En de stiltemomenten, die zorgen ervoor dat je alle gewaarwordingen rustig kan laten integreren. Een waar verdiepingmoment voor jezelf waarbij je 'geraakt' wordt door verschillende klanken.

Do 23/2/2017, 19:30u tot circa 21u  
Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.boventoon.be](http://www.boventoon.be)

### DRIE DAGEN LEZEN

Begeleider: Silvie Moors

Drie dagen lezen we literatuur van alle tijden, uit alle windstreken. We lezen samen, delen elkaars gedachten, verdiepen ons in verhalen en poëzie. Tussendoor wandelen we poëtisch door de polders, lezen we in stilte een novelle of verhalenbundel uit de minibibliotheek of schrijven we woorden neer. 's Avonds bij het avondmaal bespreken we elkaars leesvoorkeuren, lievelingsboeken en woorden van betekenis.

Ma 27/2/2017, 10u tot wo 1/3/2017, 16u.  
Prijs: € 285 voor 2 overnachtingen in vol pension & begeleiding.



## MAART 2017

### STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'

Begeleider: Patrick Hanjoul

De vroege ochtend ademt rust en nodigt uit tot verinnerlijking en verdieping. De zondagmorgen is ook het meest stille en sacrale moment van de week. We gaan samen een uur de volledige stilte in. De meditatie is een afwisseling van 'zitten in stilte' en 'meditatief wandelen'. We komen samen om 7:30u. Na de meditatie ben je vrij te ontbijten tot 10:30u. De hele voormiddag staan de zitkamer en de tuin ter beschikking voor wie wil lezen, wandelen of wat ook wil doen. Alles weliswaar in stilte.

Zo 5/3/2017, 7:30u tot 12u.  
Prijs: € 15 voor ontbijt en begeleide meditatie.  
Prijs: € 28 in combinatie met het klankschalenconcert - zie hieronder.

### KLANKSCHALENCONCERT

Begeleider: Andy Vanbeveren

Tijdens een ligconcert wordt de tijd even stil gezet en krijgt iedereen de ruimte en tijd om in een rustige sfeer contact te maken met zichzelf. Afwisselend worden de volle warme klanken van de 45 klankschalen vergezeld van zachte klanken van bel, chimes, tingsha's, monochord,

oceantrum, fluit, ... Ondergedompeld in een klankbad word je als het ware aangeraakt door klank, waardoor alle cellen in je lichaam gaan trillen. Harmonische klanken en trillingen brengen je terug in balans, zowel fysisch als emotioneel. Een wonderlijke sensatie.

Zo 5/3/2017, 11u tot 12u.  
Prijs: € 18 voor het klankschalenconcert.  
Prijs: € 28 in combinatie met het ontbijt - zie hierboven.

### STILTEWEEK - VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie januari voor meer info.

Zo 5/3/2017, 16u tot vr 10/3/2017, 14u.  
Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### ITAM - STILTEDAG

Begeleider: Björn Prins

Zie januari voor meer info.

Do 2/3/2017, 9u tot 17:15u.  
Di 21/3/2017, 9u tot 17:15u.  
Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.itam.be/stilteDagen](http://www.itam.be/stilteDagen).

## APRIL 2017

### STILTEHOEVECONCERT

Optreden van Marcel Ponselee, klavecimbel.

Zo 2/4/2017, 15u.

Het gedetailleerde programma lees je op [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be).

### MEDITATIEREIRAITE

Begeleider: Paul Baatsen

Alles in deze week is ontworpen om de stilte in ons, die er altijd al is, te (her)ontdekken en te verankeren: de zitmeditaties in zen-stijl, de wandelmeditaties, de sacrale danssessies, de yoga, een 'teisho' (uitleg over stilte, meditatie, jezelf vinden) en het bewaren van volledige stilte tijdens de maaltijden. En

uiteraard: de schoonheid van de Stiltehoeve zelf, een omgeving die je al wandelend of fietsend kan ontdekken in de vrije tijd. In deze week word je verwacht met een sterk engagement tot stilzwijgen te komen, zodat we samen weer bouwen aan een bijzonder krachtig helend stilteveld, diep ondersteunend voor iedereen. Communicatie met de buitenwereld blijft daarom beperkt tot een strikt minimum.

Zo 2/4/2017, 16u tot vr 7/4/2017, 14u.

Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### MAYR KUUR

Begeleiders: een Mayr-arts, spiritueel begeleider en kinesiste

Het wordt artsen afgeraden om actief hun diensten aan te prijzen. Wij kiezen daarom

de naam van de arts niet te vermelden.

Een reinigingskuur van Dr. Mayr optimaliseert onze gezondheid naar lichaam, ziel en geest. De dagelijkse behandelingen door de Mayr-arts en de kinesiste worden afgewisseld met voordrachten en momenten van bezinning. Deelnemers worden begeleid en krijgen eenvoudige geneeswijzen onderwezen, die ook later thuis toegepast kunnen worden. Alles samen is de hele kuur een krachtige impuls voor een creatieve en constructieve opwaardering van de gezondheid. De stilte en de eenvoud van het landelijke leven op de Stiltehoeve brengt ieder tot innerlijke rust.

Vr 7/4/2017, 16u tot za 15/4/2017, 14u.

Prijs: € 885 voor 8 overnachtingen, vol pension, in een single kamer & begeleiding. Met een korting als de kamer wordt gedeeld.

### ITAM - STILTEDAG

Begeleider: Björn Prins

Zie januari voor meer info.

Wo 26/4/2017, 9u tot 17:15u.

Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.itam.be/stiltedagen](http://www.itam.be/stiltedagen).

## MEI 2017

### STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie maart voor meer informatie.

Zo 7/5/2017, 07:30u tot 12u.

Prijs: € 15 voor begeleide meditatie en ontbijt.

### STILTEWEEK: VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie januari voor meer info.

Zo 7/5/2017, 16u tot vr 12/5/2017, 14u.

Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### TAKING WING / QUINX - STILTE & LEIDERSCHAP

Begeleider: André Pelgrims en Anja Hueber

De vele impulsen die we elke dag te verwerken krijgen, helpen niet altijd om stil te staan. Alle stemmen rondom en in ons maken het lastig te weten welke stem gevolgd moet worden en welke niet. In een vierdaags traject helpen we de deelnemers de stilte terug te ontdekken.

Via een sterk begeleid proces wordt voor de deelnemer duidelijk hoe de stilte weer ruimte kan krijgen. Door een sterk gedisciplineerde methodiek ontdekken we hoe we de stilte en ruimte in onszelf kunnen creëren.

We maken gedurende deze vier dagen de koppeling met leiderschap op een expliciete manier. Inspirerend en noodzakelijk voor al diegenen die hun leven of dat van anderen richting willen geven.

Di 16/5/2017, 14u tot vr 19/5/2017, 16u.

Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.takingwing.net](http://www.takingwing.net) of [www.quinx.org](http://www.quinx.org)



## JUNI 2017

### WALK YOUR TALK - A TALK A DAY

Begeleider: Els Van Beveren

Heb je de basisopleiding Verbindende Communicatie bij Walk Your Talk gevolgd? Dan is de eerste stap naar meer verbinding met jezelf en anderen gezet. Om duurzame verandering in je leven en relaties te brengen, is extra oefentijd heel welkom. We zorgen voor boeiende oefeningen, lekkere knabbels en begeleiding bij jouw specifieke vragen en struikelblokken. Kortom, je beleeft een inspirerende dag die weer pit brengt in de al verworven basistechnieken.

**Za 3/6/2017, 9u tot 17u.**  
Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.walk-your-talk.be](http://www.walk-your-talk.be).

### STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie maart voor meer informatie.

**Zo 4/6/2017, 7:30u tot 12u.**  
Prijs: € 15 voor begeleide meditatie en ontbijt.

### STILTEWEEK: VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie januari voor meer info.

**Zo 4/6/2017, 16u tot vr 9/6/2017, 14u.**  
Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### ITAM - STILTEDAG

Begeleider: Björn Prins

Zie januari voor meer info.

**Wo 14/6/2017, 9u tot 17:15u.**  
Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.itam.be/StilteDagen](http://www.itam.be/StilteDagen).

### EEN KOMPAS VOOR HET LABYRINT VAN LIEFDE & RELATIES

Begeleider: Marleen Dejonckheere

Wie liefde ervaart, voelt zich vervuld. Wie haar mist, zoekt haar. Soms wanhopig. Maar wat zoeken we eigenlijk? En zoeken we op de juiste plaats? Dit driedaags traject reikt je bruikbare sleutels aan voor de tocht door het labyrint van het leven. Alleen en in groep staan we stil bij de rol van liefde en relaties in het leven. Zowel je eigen ervaringen als de

inzichten van anderen komen aan bod.

Het aanbod is geschikt voor iedereen die zijn leven en relaties ernstig neemt. Voor wie dit wenst kan de driedaagse een opstap zijn voor een meer duurzaam proces. We werken aan de ontwikkeling van een digitaal communicatieplatform dat je blijft inspireren op je tocht.

**Vr 16/6/2017, 10u tot zo 18/6/2017, 16u.**  
Prijs: € 285 voor 2 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

*Noteer alvast deze vervolgsessies - in samenwerking met Hein Stufkens - als je het volledige programma wenst te volgen:*

1. Di 19/9/2017, 10u tot wo 20/9/2017, 16u
2. Do 14/12/2017, 10u tot vr 15/12/2017, 16u
3. Wo 28/3/2018, 10u tot do 29/3/2018, 16u

Prijs: € 200 per sessies voor 1 overnachting in vol pension & begeleiding.

### MIDZOMERFEEST – 3 JAAR BZN STILTEHOEVE

Met een optreden van Alexander Makay en mede-artiesten

**Wo 21/6/2016.**  
Het gedetailleerde programma lees je op [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be).

### STIL ALS DE OCEAAN

Begeleider: Trees Dewever

We nemen op deze dag de quote van Leonard Cohen 'If you don't become the ocean, you'll be seasick every day' als leidraad. Stil worden als de oceaan betekent diep loslaten, onthechten van de woelige, ontevreden bovenlaag in je geest. Loskomen van hectiek, drukte en verwarring. Het is rusten als een berg, eenvoudig en nabij.

We laten ons energiesysteem, dat meestal opgetrokken is, dalen in een bedding van vertrouwen en diepe rust. De inhoud bevat meditatie, beweging en Zijnsoriëntatie.

**Za 24/6/2017, 10u tot 16:30u.**  
Prijs: € 75 euro voor catering en begeleiding.

### JE BENT AANVAARD ZOALS JE BENT

Begeleider: Patrick Hanjoul

We kijken achteruit in ons bestaan. Van waar kom ik? Wat zat of zit goed, minder goed of moeilijk? We kijken vooruit. Wie wil ik worden en waar wil ik naartoe? Hoe kijk ik naar mezelf? Ben ik de moeite waard? Wat zijn mijn sterke kanten en hoe kan ik omgaan met mijn kleine kanten? Wat is dat 'ego'? Mag ik zijn wie ik ben? En wat betekent overgave, geloof en vertrouwen? En is er (geest)kracht in mij?

Allemaal vragen die aandacht verdienen. Het vierdaagse aanbod staat open voor iedereen. We gaan op zoek naar aanzetten tot antwoord, inzichten en sleutels. We delen ervaringen, gaan samen wandelen en leren mediteren - zonder dat we vooraf iets moeten kunnen of weten.

**Zo 25/6/2017, 16u tot wo 28/6/2017, 14u.**  
Prijs: € 315 voor 3 overnachtingen in vol pension & begeleiding.





## JULI 2017

### STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie maart voor meer informatie.

Zo 2/7/2017, 07:30u tot 12u.

Prijs: € 15 voor begeleidde meditatie en ontbijt.

### MEDITATIEREIRAITE

Begeleider: Paul Baatsen

Zie april voor meer info.

Zo 2/7/2017, 16u tot vr 7/7/2017, 14u.

Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### WALK YOUR TALK - BASISOPLEIDING VERBINDENDE COMMUNICATIE

Begeleider: Els Van Beveren

Tijdens deze workshop laten we je ervaren wat je eigen aandeel is in communicatie met de andere. Hoe breng ik meer empathie in mijn relaties? Op welke manier verhoog ik mijn impact terwijl ik toch respect blijf tonen? Vragen die een antwoord krijgen. Zelf grenzen stellen en ook de 'nee' van de ander aanvaarden, staan centraal.

Dankzij oefeningen ontdek je nieuwe aspecten over jezelf en je manier van communiceren. Je kan ook nieuwe vormen uitproberen, oefenen en persoonlijke strategieën ontwikkelen.

Do 20/7/2017, 09:30u tot za 22/7/2017, 17u.

Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.walk-your-talk.be](http://www.walk-your-talk.be).

### VERSTILLEN IN BEWEGING

Begeleider: Armand van den Hamer

Voor wie wil verlangzamen, verinnerlijken en verdiepen zijn diverse technieken uit de Japanse Butoh-(dans) een niet alledaagse, maar zeer effectieve manier om snel tot je essentie terug te keren.

Deze krachtige bewegende meditatievorm geeft je de kans de eerlijkheid van je lichaam te omarmen en in verbondenheid te luisteren naar alle andere aspecten van jouw mens zijn.

Het wordt een rijke week met zachte ontspannende oefeningen, geleide bewegingsmeditaties, reflectie, en integrerende opdrachten die je helpen het contact met je innerlijke zelf te bekrachtigen en vast te houden in je dagelijkse doen.

Ook mensen zonder meditatie-ervaring of met een beperkte bewegingscapaciteit

hebben makkelijk toegang tot deze methode.

Ma 24/07/2017, 10u tot vr 28/07/2017, 16u.

Prijs: € 515 voor 4 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### MAYR-KUUR-LIGHT

Begeleiders: een Mayr-arts, spiritueel begeleider, kinesiste

Het wordt artsen afgeraden om actief hun diensten aan te prijzen. Wij kiezen daarom de naam van de arts niet te vermelden.

Een Mayr-light kuur onderscheidt zich van een gewone Mayrkuur door de mildere vorm van vasten. De kuur is zuiverend, omdat ze zich sterk concentreert op ontwenning van allerhande schadelijke leef- en eetgewoonten.

Ze brengt iedereen een direct gezondheidsvoordeel voor geest, ziel en lichaam. Ze richt zich eveneens tot mensen met overbelastingproblemen zoals burn-out, milde tot matige depressies, allerhande spanningstoestanden, futloosheid, gebrek aan conditie, vermoeidheid, enz.

De Mayr-light verloopt in twee delen: van maandag tot vrijdag en twee weken later een kortere terugkom-midweek van dinsdag tot donderdag teneinde de resultaten van het kuurwerk te bestendigen om tot een vast onderdeel van onze levensstijl te integreren.

Zo 30/7/2017, 16u tot vr 4/8/2017, 14u.

Di 22/8/2017, 10u tot do 24/8/2017, 16:30 u.

Prijs: € 885 voor het volledige pakket van 8 overnachtingen in een single kamer & begeleiding. Met een korting als de kamer wordt gedeeld.



## AUGUSTUS 2017

### STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie maart voor meer informatie.

Zo 6/8/2017, 07:30u tot 12u.

Prijs: € 15 voor begeleid meditatie en ontbijt.

### STILTEWEEK: VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN

Begeleider: Patrick Hanjoul

Zie januari voor meer info.

Zo 6/8/2017, 16u tot vr 11/8/2017, 14u.

Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### ER IS GEEN ANDERE WEG DAN DE EIGEN WEG

Begeleider: Patrick Hanjoul

Je bent zoekend en wil spiritueel groeien? Hoe mogen en kunnen we kijken naar onze geloofsopvoeding? Durven we lastige geloofsvragen stellen? Wat betekent dat 'een spiritueel bewustzijn' en bestaat er

zoiets als 'een eigen spiritueel pad'? Wat met (geloofs-)twijfel en onzekerheid, vertrouwen en waarheid? Hoe kunnen we ons verhouden met andere religies, levensbeschouwingen én niet-gelovigen?

Boeiende vragen waar we bij stilstaan, onze ervaringen delen en waarrond we samen mediteren. Tegelijk genieten we van de natuur. Het vierdaagse aanbod staat open voor iedereen en is bedoeld voor zoekenden, die spiritueel willen groeien. Geen van de thema's die behandeld worden vereist enige (voor)kennis.

Ma 14/8/2017, 10u tot do 17/8/2017, 14u.

Prijs: € 315 voor 3 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### LEREN MEDITEREN

Begeleider: Jonas Slaats

Heel wat technieken zoals Yoga en Tai Chi leren verschillende lichaamshoudingen om onze energiekanalen te openen, maar meditatie draait eigenlijk rond de verschillende geestelijke houdingen die men kan aannemen om zo de 'kanalen van de ziel' te openen.

Hoe maakt men de geest leeg? Hoe doorbreekt men terugkerende gedachten? Hoe kan men dieper graven in zichzelf? Via

verschillende werkmomenten, afgewisseld met stilte en rust gaan we dieper in op de essentie van meditatie met het oog op een eenvoudige en bruikbare praktijk.

Vr 18/8/2017, 16u tot zo 20/8/2017, 14u.

Prijs: € 170 voor 2 overnachtingen in vol pension. Jonas biedt de begeleiding gratis aan.

### DRIE DAGEN LEZEN

Begeleider: Silvie Moors

Zie februari voor meer info.

Vr 25/8/2017, 10u tot zo 27/8/2017, 16u.

Prijs: € 285 voor 2 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

## SEPTEMBER 2017

### STILTEHOEVECONCERT

Optreden van Jedetunkwartet, klarinet.

Zo 10/09/2017, 15u.

Meer informatie op [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be)



## OKTOBER 2017

### ONTBIJT IN VERBONDENHEID – WEEK VAN VERBONDENHEID

In de Week van Verbondenheid laten we op de Stiltehoeve mensen samenkomen om samen te eten, ervaringen te delen aan de 'Langste Eettafel'. Op die manier roepen we mee op tot meer verbondenheid en samenhang in de strijd tegen vereenzaming.

**Zo 1/10/2017, 9u tot 12u.**

**Prijs: € 15 voor het ontbijt in verbondenheid**

**Prijs: € 28 in combinatie met het klankschalenconcert - zie hieronder.**

**Meer informatie op [www.weekvanverbondenheid.be](http://www.weekvanverbondenheid.be)**

### KLANKSCHALENCONCERT

*Begeleider: Andy Vanbeveren*

**Zie maart voor meer informatie.**

**Zo 1/10/2017, 11u tot 12u.**

**Prijs: € 18 voor het klankschalenconcert.**

**Prijs: € 28 in combinatie met het ontbijt - zie hierboven.**

### TAKING WING / QUINX - STILTE & LEIDERSCHAP 2: DE VERDIEPING

*Begeleiders: André Pelgrims en Anja Hueber*

Onze gedachten snijden ons af van een dieper weten, een diepere intelligentie. Een enorm potentieel aan creativiteit en intuïtief weten ligt verborgen achter onze gedachtenstructuur. De weg naar deze diepere bronnen is enkel toegankelijk voor diegene die ruimte kunnen maken en gedachten kunnen laten verstillen. Wat verder geëxploreerd kan worden, zijn hoe patronen, gedachten en alles waar we ons aan vasthouden ons weghouden van die stilte. De moed om wat zich openbaart ook te volgen, is waar leiderschap start. stilte, luisteren, bewegen. Dat is leiderschap. Wat gebeurt er als "ik in mijn stilte", "jou in jouw stilte" ontmoet?

**Di 10/10/2017, 14u tot vr 13/10/2017, 16u.**

**Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.takingwing.net](http://www.takingwing.net) of [www.quinx.org](http://www.quinx.org)**

### ZOEK DE GEHEIME STILTEPLEK IN JEZELF – YOGAPROGRAMMA VOOR KINDEREN

*Begeleiding: Isis Mulleman*

Wat vinden kinderen van stilte? Hoe voelen ze zich bij stilte? Wanneer hebben ze het nodig en wanneer vinden ze het vervelend? Waar kunnen ze stilte vinden? Dat gaan

we samen onderzoeken aan de hand van meditatie, yoga, ademhaling, creatieve spellen, ontspanningstechnieken, beweging en massage. Het weekend is voor kinderen van 8 tot 12 jaar. (2e leerjaar – 6e leerjaar). Kinderen delen samen met een ander kind een kamer. Toezicht is dag en nacht voorzien.

**Za 21/10/2017, 11u tot zo 22/10/2017, 16u.**

**Prijs: € 130 voor 1 overnachting in vol pension & begeleiding.**

### MAYR KUUR

*Begeleiders: Mayr-arts, spiritueel begeleider en kinesiste*

Het wordt artsen afgeraden om actief hun diensten aan te prijzen. Wij kiezen daarom de naam van de arts niet te vermelden.

**Zie april voor meer informatie.**

**Vr 27/10/2017, 16u tot za 4/11/2017, 14u.**

**Prijs: € 885 voor 8 overnachtingen in een single kamer & begeleiding. Met een korting als de kamer wordt gedeeld.**

## NOVEMBER 2017

### **STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'**

Begeleider: Patrick Hanjoul

**Zie maart voor meer informatie.**

Zo 5/11/2017, 07:30u tot 12u.

Prijs: € 15 voor ontbijt & begeleidde meditatie.

### **STILTEWEEK: VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN**

Begeleider: Patrick Hanjoul

**Zie januari voor meer informatie.**

Zo 5/11/2017, 16u tot vr 10/11/2017, 14u.

Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### **WIE BEN IK?**

Begeleider: Patrick Hanjoul

Jezelf kennen is de grondvraag, die de basis vormt van je leven. Voorwaarde om tot een antwoord te komen, is dat je groeit in bewustwording - waarbij het in essentie

gaat om 'worden wie je in wezen bént'. We stellen ons vragen als: Wie ben ik? Wat is de zin van mijn bestaan? Wat wil ik en waar wil ik naartoe met mijn (verder) leven? En heb ik dat zelf in de hand? Wat zijn mijn mogelijkheden en persoonlijke waarden? En waar zit 'mijn (geest)kracht'? Hoe ga ik om met onzekerheid, verdriet en schuld? En bestaat er zoiets als een persoonlijk spiritueel pad?

We leren omgaan met grond- en levensvragen en gaan op zoek naar aanzetten tot antwoord, inzichten en sleutels, zonder dat daar een bepaalde (voor) kennis voor nodig is. We delen ervaringen, maken natuurwandelingen en leren samen mediteren.

Ma 13/11/2017, 10u tot do 16/11/2017, 14u.

Prijs: € 315 voor 3 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### **DRIE DAGEN LEZEN**

Begeleider: Silvie Moors

**Zie augustus voor meer informatie.**

Vr 24/11/2017, 10u tot zo 26/11/2017, 16u.

Prijs: € 285 voor 2 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

## DECEMBER 2017

### **STILTEONTBIJT: START JE ZONDAG MET 'BEWUST STILSTAAN'**

Begeleider: Patrick Hanjoul

**Zie maart voor meer informatie.**

Zo 3/12/2017, 07:30u tot 12u.

Prijs: € 15 voor ontbijt & begeleidde meditatie  
Prijs: € 28 in combinatie met het klankschalenconcert - zie hieronder.

### **KLANKSCHALENCONCERT**

Begeleider: Andy Vanbeveren

**Zie maart voor meer informatie**

Zo 3/12/2017, 11u tot 12u.

Prijs: € 18 voor het klankschalenconcert.  
Prijs: € 28 in combinatie met het ontbijt - zie hierboven.

### **STILTEWEEK: VERLANGZAMEN, VERSTILLEN EN VERDIEPEN**

Begeleider: Patrick Hanjoul

**Zie januari voor meer informatie.**

Zo 3/12/2017, 16u tot vr 8/12/2017, 14u.

Prijs: € 550 voor 5 overnachtingen in vol pension & begeleiding.

### **STILTEHOEVECONCERT**

Optreden van Quintessens, met Bart Snauwaert.

Zo 17/12/2017, 15u.

Meer informatie op [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be)

### **TAKING WING / QUINX - STILTE & LEIDERSCHAP**

Begeleiders: André Pelgrims en Anja Hueber

**Zie mei voor meer informatie.**

Ma 18/12/2017, 14u tot do 21/12/2017, 16u.

Voor dit aanbod verwijzen we voor informatie en inschrijving door naar [www.taking-wing.net](http://www.taking-wing.net) of [www.quinx.org](http://www.quinx.org)

### **EINDEJAARSSTILTE**

Begeleider: Jonas Slaats

Een verblijf waarin je over 2017 kan nadenken en mijmeren. Na het ontbijt gaan

we de stilte in. Je kan de tijd gebruiken om te reflecteren, handwerk te doen of te lezen. In de ochtend, op de middag en 's avonds worden niet verplichte meditatiemomenten voorzien. Na de avondmeditatie is er tijd voor gezellig samenzijn.

Op zaterdagmiddag is het mogelijk om een gesprek met de begeleider te hebben.

Vr 29/12/2017, 16u tot ma 1/1/2018, 11u.

Prijs: € 255 voor 3 overnachtingen in vol pension. Jonas biedt de begeleiding gratis aan.



# VRIJ VERBLIJF OP DE STILTEHOEVE

In een klimaat van 'snel, beter en meer' en 'druk, drukker, drukst' zijn enkele dagen in de stilte te midden van een weidse poldernatuur ideaal om met je leven op verhaal te komen. Wie zichzelf enkele **Stiltedagen** wil gunnen, kan een kamer reserveren op de Stiltehoeve zonder daarbij in te tekenen op het hiervoor georganiseerde aanbod.

**Logies** in vol pension zijn mogelijk tussen € 75 en € 145 per persoon per nacht afhankelijk van het aantal nachten, het comfort dat je wenst en het al dan niet delen van een kamer. We overlopen de mogelijkheden graag met jou of kijk op de [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be) voor het prijsoverzicht.



## ZAALHUUR

Wie op zoek is naar een inspirerende omgeving voor een seminarie, vergadering of personeelsdag kan één van **onze drie vergaderzalen** huren op de Stiltehoeve.

De vergaderzalen kijken uit op een weidse, **groene omgeving** en hebben een flexibele capaciteit van 2 tot 130 personen.

Voor een aanvaardbare prijs kan je voor of na je activiteit aanschuiven voor een **vegetarische maaltijd**.

Daarnaast kan welke activiteit ook gekoppeld worden aan een **Stiltewandeling** op het domein van 20ha of de wijdere omgeving.

Voor **prijzen en voorwaarden**, zie [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be) of vraag een gepersonaliseerde offerte aan via [info@stiltehoeve.be](mailto:info@stiltehoeve.be).

## DE BEZIELING

Tijdens jouw verblijf word je gedragen door een team van vaste medewerkers en tal van enthousiaste vrijwilligers die samen zorgen voor een verblijf waar je als gast tot rust en verstillung kan komen.

Het team bestaat uit: v.l.n.r. Anne Roose (medewerker reservaties), Hanne Adriansens (operationeel medewerker), Patrick Hanjoul (voorzitter), Evi Van Gestel (algemeen coördinator), Bruno Van Imschoot (coördinator groenomgeving), Melissa Missault (operationeel coördinator) en Wendy Opbrouck (medewerker administratie). Team in november 2016.



# DE BEGELEIDERS

De begeleiders die door de Stiltehoeve worden aangetrokken herkennen zich in de missie en het gedachtegoed van BZN Stiltehoeve Metanoia vzw.

Naast studies en opleidingen is het voor ons zeer belangrijk dat begeleiders vooral het persoonlijke spirituele zoekproces doorlopen. Wij geloven immers dat zij anderen pas kunnen aanmoedigen, inspireren en volwaardig begeleiden als ze de eigen spirituele weg gaan.

De Stiltehoeve werkt vanuit de socratische grondhouding waarbij het gaat om 'vroedvrouwkunde', wat zoveel betekent als dat elke begeleider hooguit respectvol getuige kan zijn en schroomvol kan helpen bij wat geboorte wil nemen bij elk van zijn of haar deelnemers.



Paul Baatsen

## Paul Baatsen

Hij is sinds lang op het pad van de innerlijke stilte via zen, christelijke mystiek en andere meditatievormen. Hij stichtte de vzw 'Hara' om daarin mensen te helpen verstillen. Hij kreeg les van Aziz in Indië en werd de laatste jaren vooral gevormd door Adyashanti. [www.ivim.org](http://www.ivim.org)



Jan Bossuyt

## Jan Bossuyt

Hij was 40 jaar lang algemeen directeur van het familiebedrijf Boss Paints. Sinds het einde van zijn loopbaan draagt hij vanuit zijn ervaring en kennis actief bij aan het bedrijfsleven en elke mens. Daarnaast is hij auteur van de boeken: 'De magie na overgave' en 'De haalbare utopie'. [www.janbossuyt.be](http://www.janbossuyt.be)



Marleen Dejonckheere

## Marleen Dejonckheere

Zij was lange tijd professioneel bezig met de effecten van schadelijke relaties. Deze professionele ervaring en haar persoonlijke fascinatie voor de liefde waren de voedingsbodem voor een aanbod dat 'Werk maakt van liefde'. Ze wil vooral mensen aanmoedigen hun vermogen tot liefde te ontdekken en te ontwikkelen. [www.bzn.be](http://www.bzn.be)



Rachel de Rudder

## Rachel de Rudder

Zij werkte 16 jaar als HR-manager binnen verscheidene (internationale) bedrijven. Zij verleent nu via Reflectie Coaching HR-advies, coaching en training. [www.reflectiecoaching.be](http://www.reflectiecoaching.be)



Trees Dewever

## Trees Dewever

Ze heeft zich, na een lange loopbaan in de culturele sector, ontwikkeld tot lichaamstherapeute, meditatielerares en coach. Als trainer in Zijnsoriëntatie reikt ze een hedendaags, spiritueel levenskunstpad aan. Zo houdt ze ervan om mensen te leren mediteren, om een diepe bron van wijsheid en geluk in zichzelf aan te boren. [www.treesdewever.be](http://www.treesdewever.be)



Mia Dirckx

## Mia Dirckx

Zij is initiatieve therapeute verbonden aan het 'Centrum voor existentiële en psychologische vorming & initiatieve therapie' van Karlfried Graf von Dürckheim en Maria Hippius. Eerst als leerling later als extern medewerker. Vanuit het initiatief tekenen en schilderen nodigt zij mensen uit om in ervaringscontact te komen met hun essentie, hun diepere kern. [www.ikiro.eu](http://www.ikiro.eu)



Patrick Hanjoul

## Patrick Hanjoul

Hij is voormalig directeur Bond zonder Naam en initiatiefnemer van Stiltehoeve Metanoia. Daarnaast is hij actief binnen de inter-levensbeschouwelijke dialoog en geboeid door mystiek. Hij houdt een sterk pleidooi voor het gaan van een persoonlijk spiritueel pad. [www.bzn.be](http://www.bzn.be) en [www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be)

Isis Mulleman



**Isis Mulleman**

Als yogalerares heeft ze jarenlang ervaring in het trainen van inzichtsmeditatie voor kinderen. Ze heeft haar eigen yoga- en meditatiestudio en werkt eveneens als yoga- en mindfulnesstherapeut. [www.manoyogamassage.be](http://www.manoyogamassage.be)

Silvie Moors



**Silvie Moors**

Zij werkte als projectmanager bij het 'Nationaal Centrum voor Jeugdliteratuur' en 'Stichting Lezen'. Eerder richtte zij 'De Dagen' vzw op. Dit kunstcollectief brengt schoonheid op kwetsbare plekken. [www.dedagen.be](http://www.dedagen.be)

Jonas Slaats



**Jonas Slaats**

Hij is schrijver, sociaal activist en beweegt zich op de snijlijn van mystiek en maatschappijkritiek. Spiritueel wortelt hij in de christelijke traditie, maar verdiepte zich in verschillende Oosterse religies. Na zijn studies werd hij actief in verschillende vormen van lokaal en internationaal vredeswerk. [www.jonasslaats.net](http://www.jonasslaats.net)

Hein Stufkens



**Hein Stufkens**

Hij woont en werkt in Cadzand waar hij samen met zijn vrouw Brigitte het franciscaans georiënteerde bezinnings- en cursuscentrum 'La Cordelle' oprichtte. Hein is geïnspireerd door de Jungiaanse psychologie, de westerse christelijke mystiek en gnosis en de wereld van het zenboeddhisme. [www.lacordelle.nl](http://www.lacordelle.nl)

Andy Vanbeveren



**Andy Vanbeveren**

Vanuit zijn passie voor 'Boventoon'-rijke instrumenten geeft Andy Vanbeveren concerten met klankschalen en gongs. Zijn verzameling telt ondertussen meer dan 80 instrumenten. Met Boventoon begeleidt hij ook regelmatig meditaties, Stilte-dagen, yoga, systeemopstellingen, enz. [www.boventoon.be](http://www.boventoon.be)

Armand van den Hamer



**Armand van den Hamer**

Hij is onderzoeker in hart en nieren, met het lichaam als dominant medium. Hij onderzoekt de onderstromen van het menselijke zijn. Als hedendaags danskunstenaar kende hij een gedegen training in onder meer Release techniek, Body Mind Centering en Butoh. Hij ontwikkelt en verrijkt zijn artistieke inzichten met invloeden uit o.a. Tai Chi, Cranio-Sacraal therapie en het hedendaagse mystieke onderricht van Faisal Muqaddam. Dit kristalliseert in zijn eigen integrale aanpak van somatisch zelfontplooiingswerk dat hij sinds jaar en dag doceert. [www.armandvandenhamer.blogspot.be](http://www.armandvandenhamer.blogspot.be)

Conny Vercaigne



**Conny Vercaigne**

Zij heeft een passie voor alles wat verdieping en zin geeft aan het leven. Hoe meer ze zich in massage en lichaamswerk verdiepte, hoe meer het verlangen groeide om muziek en klank hiermee te verbinden. 'Klanklichaam' werd een project rond klank, lichaam en spirit met een eigen visie en aanbod waarin stilte cruciaal is. Naast de activiteiten in Klanklichaam is zij stafmedewerker 'persoon en relatie' bij Vormingplus. [www.klanklichaam.be](http://www.klanklichaam.be)

Mayr arts & spiritueel begeleider



**Mayr arts & Spiritueel begeleider**

Het wordt artsen afgeraden om actief hun diensten aan te prijzen. Wij kiezen daarom de naam van de arts niet te vermelden. Je kan de Stiltehoeve contacteren voor elke bijkomende informatie. De spirituele (christelijke) begeleider wisselt volgens de beschikbaarheid en wordt kort voor de start van de kuur meegedeeld aan de ingeschrevenen. [www.mayrkuren.be](http://www.mayrkuren.be)



Fotografie: Wendy Everaert, Jonas Roossens,  
Frank Toussaint, Ellen Vandewalle,  
Danielle van Zadelhoff

## CONTACT EN INSCHRIJVEN



**STILTEHOEVE**  
Metanoia

EEN INITIATIEF VAN BOND ZONDER NAAM

BZN Stiltehoeve Metanoia vzw  
Waterhoek 2  
8340 Moerkerke-Damme

T: 050 702 100  
E: [info@stiltehoeve.be](mailto:info@stiltehoeve.be)  
[www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be)

**f** [facebook.com/stiltehoeve](https://facebook.com/stiltehoeve)

IBAN: BE72 0016 3404 4216  
BIC: GEBABEBB  
BTW: BE 0473.438.390

Alle inschrijvingen gebeuren via  
[www.stiltehoeve.be](http://www.stiltehoeve.be)  
of 050 702 100.