

Retraite

Een rotsformatie in de Atlantische oceaan. Een eiland met een historie van ettelijke duizenden jaren. Eenvoudige huizen in het landschap ingebed. Ruïnes van ringforten liggen als een golvend lint op de toppen van de heuvels.



Steeds wisselende wolkenpartijen. Altijd in beweging zijnde golfslag, beukend tegen de rotswanden, om daarna uiteen te spatten en als een tere nevel naar te dalen.

Deze gewaarwording zorgt ervoor dat we weer oog krijgen voor de essentie van wat leven is. Een geschikte plek om afstand te nemen van de zorgen van alledag en nieuwe mogelijkheden in uzelf te ontdekken.

Op deze plek biedt *Anamchara* u de mogelijkheid tot retraite.

Anamchara

Anamchara, afkomstig uit het Iers, betekent letterlijk: *zielsvriend*. Het duidt het stukje in onszelf aan wat in het dagelijkse leven meestal verborgen blijft. Soms, op het moment dat wij geïnspireerd zijn, laat het als een parel zijn glinstering zien. Dan hebben we voor een ogenblik helder voor ogen wat ons eigenlijke levensmotief is.



Voor wie

Voor iedereen die een levensvraag met professionele begeleiding wil uitdiepen.

Mogelijke thema's

Het uitdiepen van een specifieke vraag:

- hoe zorg ik dat ik in balans blijf?
- hoe ga ik om met spanning en werkdruk?
- hoe sluit ik vrede met mijzelf?

Het werken aan de levensvraag:

- in welke richting wil ik mijn leven verder vorm en inhoud geven?

Bredere thema's:

- worden wie je bent
- biografische vragen
- waar haal ik inspiratie vandaan?

Over de begeleidster

Elisabeth Koopmans is getrouwd, heeft vier volwassen kinderen en woont op Inis Meáin. Beroep ontwikkelingspsycholoog (Utrecht, 1985) en als zodanig werkzaam geweest in de heilpedagogiek. Gedurende de periode dat de kinderen opgroeiden, veel cursussen gevolgd op het gebied van mensontwikkeling.



In 2006 *Anamchara* opgericht, praktijk voor uitwisseling, om mensen van dienst te kunnen zijn met de opgedane kennis en ervaring.

Anamchara biedt cursussen aan, die liggen op het gebied van praktische menskunde, biografische aspecten van de menselijke ontwikkeling, en cursussen die zelfsturing in het denken, evenwichtig omgaan met gevoelens en effectief handelen als doel hebben.

Anamchara begeleidt individuen met thema's zoals hiernaast weergegeven. *Anamchara* levert altijd maatwerk.

Duur en prijzen

De retraite wordt aangeboden voor drie dagen (aankomst in de vooravond, vertrek aan het einde van de 3^e middag) voor de prijs van € 480 per persoon. Per extra dag €160.

Deze prijs is inclusief:

- logies
- alle maaltijden
- begeleiding door Elisabeth Koopmans



Contact

Elisabeth Koopmans

telefoon: +353 87 17 26 110

e-mail: ek@anamchara.eu

website: www.anamchara.eu

Inis Meáin

Inis Meáin (middelste eiland) is onderdeel van de Aran eilanden, uitlopers van The Burren. Een uur varen vanuit de kust van Connemara, in het westen van Ierland.

De Arans maken deel uit van een kalksteenformatie, waardoor er een heel eigen vegetatie is. Op Inis Meáin wonen ongeveer 150 mensen. Zij leven van visvangst, traditionele landbouw en er is een breifabriek. Op het eiland spreekt men Gaelge (Iers), maar men verstaat ook Engels.



Retraite op Inis Meáin



intens genieten