



## Luisteren naar jezelf, naar elkaar, naar Gods Woord

Een weg om stil en ontvankelijk te worden voor de Heilige Geest  
Een weg om beter in contact komen met de realiteit van het leven

### Voor wie?

Voor hen die hun innerlijk leven willen verdiepen, die meer naar hun hart en naar God willen leren luisteren; naar God die in het hart woont en spreekt, of men nu christen is of niet.

- Adem: natuurlijk ademen om het lichaam te ontspannen en beter de eenheid tussen lichaam, ziel en geest terug te vinden: voorwaarde om echt goed te kunnen luisteren.
- Luisteren: oefeningen om te leren wat echt luisteren is. De ander, jezelf en de Ander ontvangen en jezelf geven in liefde en kwetsbaarheid, voor de wereld een zwakte, voor God een kracht.
- Heilige Geest: in de vrijheid en vreugde van de H. Geest luisteren en ontvangen wat de Openbaring ons te zeggen heeft over God en over onszelf om meer te worden wie wij zijn als mens.

### Door wie?

Gabriella Buirma-Rieu, echtgenote, moeder en logopediste, werkzaam aan twee seminaries, docent (s)preek-, presentatie- en communicatievaardigheden.

### Hoe?

- Uitleg en praktische oefeningen over natuurlijk ademen en eutonie volgens de methode van H. Coblenzer.
- Uitleg luisteren, o.a. volgens wijze en heilige mensen die ons zijn voorgedaan.
- Luisteroefeningen. Luisteren naar verschillende genres muziek, naar de natuur, naar ons lichaam.
- Luisteren naar de ander, naar de Ander en naar onszelf.
- Deelname aan de liturgie en gebeden/officies van de zusters.
- Getuigenissen en uitwisseling.

## **Programma**

Zaterdag 30 april

09.30: Inleiding, uitleg, oefeningen

11.30: Middaggebed

12.15: maaltijd

13.30: Vervolg uitleg en oefeningen,  
met koffie/thee pauze

16.00: Vespers

17.00: Vervolg sessie

18.30: Maaltijd

19.45: Completen

20.30: Oefening luisteren

## **Zondag 1 mei**

Stil gebed, aanbedding voor hen die willen

07.30: Ontbijt

08.00: Laudan

08.30: H Mis

10.00: Luisteren naar Gods Woord.

Gelegenheid voor (biecht)gesprek.

12.30: Middagmaal

14.30: Laatste onderdeel sessie

17.00: Einde

## **Voor meer informatie:**

retraite@oudemunt.nl / priorij.nazareth@oudemunt.nl  
of Gabriella Buirma-Rieu  
gabriellabuirmarieu@gmail.com / 06-50899948.

**Kosten:** 75,- euro

Graag inschrijven, zeker als men blijft eten en/of slapen.

**Inschrijven via:** retraite@oudemunt.nl of via  
gabriellabuirmarieu@gmail.com.

## **Adres:**

Priorij Nazareth

Zusters Benedictinessen van de Altijddurende

Aanbedding van het Allerheiligst Sacrament

Van Wevelickhovenstraat 1

5931 KS Tegelen

077-3731572

Bankrekening (IBAN) NL59 INGB 0001 0361 79 t.n.v.

Zusters Benedictinessen van het H. Sacrament te Tegelen

(of: Klooster Oude Munt te Tegelen) - BIC INGBNL2A