

Zoek je verstillling en bewustwording?  
Wil je afstemmen op de Liefde die in  
en om je is?  
Doe dan een week met ons mee!



## Online weekretraites Klooster in de Cloud

*Als tochtgenoten met elkaar optrekken door onderling  
gesprek van hart tot hart.*

- Programma met 5x per jaar een week lang een online retraite met een groep van rond de tien deelnemers (deelname te boeken per weekretraite)
- Ondersteuning door professionele retraitebegeleiders
- Programma start maandagavond en eindigt zondagavond
- Elke dag een filmpje van de begeleider met een meditatie en opdracht; je kunt hiermee op je eigen tijd gedurende de dag zelf mee aan de slag
- 3x of 4x per week digitale uitwisseling met de hele groep
- Uitwisseling en contact via de chat
- Mogelijkheid tot meedoen met de gestreamde getijdengebeden van de Binnenkamer (live om 09.30 en 21.30 uur of op je eigen tijd) via Klooster in de Cloud
- In de getijdengebeden wordt aandacht besteed aan teksten uit de retraite. Ook is er voorbede voor en vanuit de deelnemers van de retraitegroep.

De online retraites worden georganiseerd door het Klooster in de Cloud, een initiatief van Getijdengemeenschap De Binnenkamer. Met dit klooster willen we de inspiratie van de monastieke spiritualiteit bij jou thuis brengen en je de gelegenheid geven er deel van uit te maken. Het Klooster in de Cloud biedt ruimte voor inspiratie en ontmoeting, onder andere met het bidden van de getijden, retraites, e-learnings en geestelijke begeleiding.

### ONLINE RETRAITEPROGRAMMA 2021

15-21 februari 2021

**Ik ben een psalm**

13-19 september 2021

**Mediteren kun je leren**

12-17 april 2021

**Elia, onthechten en vertrouwen**

15-21 november 2021

**Spiritualiteit van de  
Hebreeuwse letters**

14-20 juni 2021

**Creativi-tijd!**

#### Gegevens

Stichting Getijdengemeenschap  
*de Binnenkamer*  
IBAN: NL 70 TRIO 033 894 2580/  
KvK: 7092 4120 /  
ANBI/RSIN: 858 512 889  
[info@bidindebinnenkamer.nl](mailto:info@bidindebinnenkamer.nl)  
[www.kloosterindecloud.nl](http://www.kloosterindecloud.nl)  
Via Facebook: Klooster in de  
Cloud



# Online retraite *Creativi-tijd!*

Maandag 14 t/m  
zondag 20 juni 2021



## *Creatief verkennen van het kloosterritme voor je dagelijkse leven*

*Begeleiding door Corinne Groenendijk en Ronald Heins*

*“Even mijn mobiel checken. Voor ik het weet ben ik een half uur verder, oeps.”*

*“Hoe houd ik werk en privé gescheiden, helemaal nu ik thuis werk?”*

### *Timemanagement vanuit het klooster*

Ons leven is dynamisch; via social media komt het aanbod 24 uur per dag naar je toe. Hoe verminder je stress, houd je tijd voor ontspanning én kun je met creativiteit werken? Kloosterlingen ontdekten dat een dagritme enorm helpt. In de retraite verkennen we de kunst van het beginnen, de kunst van het ophouden en vooral de kunst van het met positieve aandacht aan het werk zijn. Dat is timemanagement vanuit het klooster, zoals de Benedictijn Derksen beschrijft in zijn boek ‘Een levensregel voor beginners’.

### *Creatief schrijven, Schilderen en meditatief fotograferen*

We gaan creatief aan het werk. Op maandag, woensdag, vrijdag en zondag komen we online bij elkaar. Na de introductie van het thema uit de kloostertraditie krijg je een opdracht als creatief schrijven, schilderen of meditatief fotograferen. Daar ga je mee aan de slag en aan het einde van de avond wisselen we uit. Elke dag kun je starten met een ochtendmeditatie via een filmpje. In de chat wisselen we onze ervaringen uit en houden we contact.

Je kunt zoveel tijd aan de retraite besteden als je wilt, reken op dagelijks een half uur naast de online-meetings. Omdat dit best intensief is als je fulltime werkt, is het ook mogelijk om voor jezelf de retraite over twee weken te verspreiden. De filmpjes blijven in de tweede week beschikbaar en ook de chatmogelijkheid met de begeleider. De vier online zoombijeenkomsten zijn echter wel alleen in de eerste week.

We gaan ervan uit dat je zelf eenvoudige teken- en/of schildermaterialen hebt. Je hoeft geen artistiek talent te zijn voor deze retraite, als je maar zin hebt om creatief te gaan ontdekken.

Ik vind het enorm leuk om deze week met jullie op te trekken samen met Ronald Heins. Met elkaar creatief aan het werk zijn geeft energie, is mijn ervaring. Al werkend kom je ongemerkt tot bezinning. Juist in coronatijd merk ik hoe waardevol de spirituele structuur uit de kloosters is, waar ik op mijn eigen manier uit leef. Ik hoop dat de retraite je helpt om je eigen versie te vinden.

Zien we jou online op 14 juni?

*Ds. Corinne Groenendijk*



## Programma

. We ontmoeten elkaar in vier zoomsessies (op maandagavond, woensdagavond, vrijdagavond en zondagavond om 20.00 uur) en de chatgroep. De begeleiders zijn Corinne Groenendijk en Ronald Heins.

. Maandagavond maken we online kennis met elkaar, de begeleider legt uit wat we deze week gaan doen en houdt een inleiding over het kloosterritme. Daarna gaan we aan de slag met de eerste opdracht: creatief schrijven. Dat delen we met elkaar.

. Thema's:

Maandag:	Luister en reageer uit je hart, de kern van Het kloosterleven
Dinsdag:	Goed leven, wat is dat voor mij?
Woensdag & Donderdag:	De kunst van het beginnen
Vrijdag:	De kunst van het ophouden
Zaterdag:	De kunst van ontspannen en goed bezig zijn
Zondag:	De kunst van ontspannen en goed bezig zijn en afsluiting

. In coronatijd hebben velen overdag veel schermtijd, dan is het ontspannend om creatief te werken. Creatief werken is een fijne manier van mediteren ook voor wie er niet van houdt om stil te zitten.

. We werken online en in de chat in groepen van rond de 10 personen, die elk een eigen begeleider hebben. Zo is er tijd voor persoonlijke uitwisseling.

. Deelnemers krijgen elke avond (maandag t/m zondag) op de chat een filmpje waarmee je op de eigen tijd je dag kunt starten. Dit bereid je voor op de avondbijeenkomst. Ook de link voor de avondbijeenkomst vind je in de chat.

. We hebben ervoor gekozen drie keer de opdrachten tijdens de online ontmoeting te doen om te leren direct aan de slag te gaan in een voorgegeven ritme. Ook het dagelijks ochtendgebed geeft je week ritme.

. Op zaterdag en zondag ga je zelfstandig aan het werk met de laatste opdracht die je via het filmpje op zaterdagochtend ontvangt. Op zondagavond sluiten we online af.

. We nodigen je uit via de chat ervaringen en werkstukken te delen om zo met elkaar op te trekken en elkaar te inspireren. Je kunt ook op elkaar reageren.

. We lezen tien pagina's van het boek 'Een levensregel voor beginners' van Wil Derkse.

. Je kunt elke ochtend en avond (van maandag t/m vrijdag) om halftien met het online ochtend- of avondgebed van de Binnenkamer meedoen.

*Ik ervoer rust in een hectische tijd.*

*Ik voelde me dichterbij God.*

*Het was heerlijk om elke ochtend een uur stil te zijn. Het programma hielp me daarbij.*

*Het verstevigde mijn gebedsleven.*

*Reacties van anderen verrijkten me.*



Creatief schrijven

Dan is het ontspannend creatief te werken



Schilderen op muziek



Meditatief fotograferen

## RETRAITEBEGELEIDERS

### Corinne Groenendijk



Ik ben predikant in Maarssen en geestelijk begeleider. Ik geef cursussen op het gebied van spiritualiteit en creativiteit en begeleid reizen naar Assisi en Taizé. Ik werk met plezier samen met kunstenaars, bijvoorbeeld in het Feest van de Geest. Ik vind samen creatief aan het werk zijn één van de mooiste manieren om samen te zijn. Het wekt mijn energie en maakt me al scheppend één met God.

### Ronald Heins



Ik ben predikant van de protestantse gemeente in Zutphen. Ik geef al vele jaren meditatiecursussen en retraites en ondersteun dit digitaal met mijn website [www.eenkwardiervoorgod.nl](http://www.eenkwardiervoorgod.nl). Ook ben ik één van de initiatiefnemers van [www.biddenonderweg.org](http://www.biddenonderweg.org). In 2019 richtte ik het oecumenische Stadsklooster Zutphen op en ga ook met grote regelmaat naar de Benedictijnen van de Willibrordsabdij in Doetinchem.

*We kijken ernaar uit jou binnenkort te ontmoeten!*



## AANMELDEN EN KOSTEN

We hebben contact met elkaar via de filmpjes en de chat op de besloten en veilige pagina die voor ons ingericht is op de website van Getijdengemeenschap De Binnenkamer: [www.kloosterindecloud.nl](http://www.kloosterindecloud.nl). Je kunt je daarvoor aanmelden als (tijdelijk) lid van De Binnenkamer via de site. De bijdrage voor lidmaatschap is vrijblijvend en wordt gebruikt om het werk van De Binnenkamer draaiende te houden.

Aanmelden: Via email [bidindebinnenkamer@gmail.com](mailto:bidindebinnenkamer@gmail.com) ovv uw naam, adresgegevens, telefoonnummer en opgave voor welke retraite. Je ontvangt een bevestigingsbrief na aanmelding.

Kosten: € 50; De Binnenkamer wil de retraites voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk maken en de kosten mogen geen belemmering zijn voor deelname. Neem in dat geval contact met ons op via bovenstaand emailadres. Graag overmaken, uiterlijk 1 week voor aanvang van de retraite, aan:  
Stichting Getijdengemeenschap De Binnenkamer, bankrekeningnummer: NL 70 TRIO 033 894 2580 ovv je naam en de retraite