

## Vertragen, verstillen, verdiepen

*Drie- of vierdaagse individuele begeleide retraite*

*De Oosterhoeve Winterswijk*

'Ik heb de broodnodige verbinding kunnen maken met wat in mijzelf ligt'

*Deelnemer*

Vind je rust, jezelf en je basis gedurende de individuele en begeleide retraite op De Oosterhoeve in het buitengebied van Winterswijk. Neem de tijd voor je eigen ontwikkeling, maar ook een wandeling, het lezen van een boek, het lopen van het labyrint of gewoon even lekker zitten in de zon. De retraite is geaccrediteerd door SKGV en wordt begeleid door Nan Pluymackers (coach en mediator) en Jan Berkvens (geestelijk verzorger bij Questio en Hospice Bardo).

De retraite is op verschillende data in 2025 en 2026 te volgen. Andere data zijn mogelijk in overleg. Voor meer informatie: [info@de-oosterhoeve.nl](mailto:info@de-oosterhoeve.nl) en [jan@domineeberkvens.nl](mailto:jan@domineeberkvens.nl)



## Jouw persoonlijke retraite

In de dagelijkse praktijk van geestelijke verzorging is er zelden tijd om te vertragen, te verdiepen en te verstillen. Op De Oosterhoeve bieden we je dit allemaal. Prachtig gelegen in het bosrijke buitengebied van Winterswijk voeg je in op het dagritme van de hoeve, waardoor je tot jezelf kunt komen. Wij zorgen voor goede maaltijden waardoor jij kunt vertragen en de stilte kunt ervaren. Door het ervaren van de stilte ontstaat ruimte om jouw eigen verdieping vorm te geven. Waar jouw verdieping over gaat heb je voorafgaand aan de retraite met ons besproken, waardoor we voor jou een op maat gemaakte opdracht hebben gemaakt, waar je gedurende de retraite mee aan de slag gaat. Tijdens je verblijf heb je een of meerdere begeleidingsgesprekken, zodat je verschillende verdiepingsslagen over je opdracht maakt. Daarnaast bieden we je de mogelijkheid om mee te doen aan meditatie en yoga. De retraite wordt afgesloten met het bespreken van jouw opdracht waaraan je gedurende de retraite hebt gewerkt, zodat je stevig gegrond de praktijk van alledag weer tegemoet kunt treden.

‘Ik heb zicht gekregen op een nieuw stukje professionele richting’

*Deelnemer*

## Doel

Het doel van de retraite met begeleiding is om ruimte te maken voor jezelf, de grond van waaruit je werkt te verstevigen en belemmeringen die je ervaart uit de weg te ruimen, zodat je in jouw kracht verder kunt als geestelijk verzorger.

Aan het einde van de retraite:

- Ben je uitgerust en weer tot jezelf gekomen
- Heb je de bronnen (her)ontdekt en verinnerlijkt waaruit je wilt leven en je werk vorm wilt geven
- Heb je instrumenten ontdekt waarmee je je repertoire kunt uitbreiden en vernieuwen, zodat je werkt vanuit de behoefte van de cliënt en de automatische piloot kunt vermijden
- Heb je jezelf weer gegrond in wat voor jou de essentie is.

## Locatie

De drie- of vierdaagse retraite vindt plaats op De Oosterhoeve in Winterswijk. De intake en het afsluitende gesprek vinden in overleg plaats, fysiek of digitaal.



## Begeleiding

Voorafgaand aan jouw retraite heb je een kennismakingsgesprek met **Jan Berkvens**. Jan is werkzaam als geestelijk verzorger bij Hospice Bardo in Hoofddorp en Questio Centrum voor Levensvragen. Jan is daarnaast remonstrants predikant en verzorgt gastcolleges bij verschillende opleidingen voor geestelijk verzorgers en predikanten. Zijn kunst is jouw persoonlijke en professionele verlangens te helpen verhelderen en je daarmee jouw eigen weg te laten bepalen.

Tijdens de retraite heb je een begeleidingsgesprek met **Nan Pluymackers**. Nan was meer dan 35 jaar werkzaam in de gezondheidszorg als leidinggevende, projectleider, coach en mediator. Zij is werkzaam als SKB erkende verlies- rouw en stervensbegeleider. Met jou verkent zij hoe je innerlijke mogelijkheden en (eigen) wijsheid kan gebruiken in jouw vak. Haar droom is om mensen op adem te kunnen laten komen. Even 'resetten' tijdens een drukke loopbaan, op een lastig kruispunt in je leven of na een ingrijpende gebeurtenis of verlies. Ze biedt een plek waar je veilig en met de juiste aandacht en gezelligheid kunt verblijven en tot rust kan komen, zoals dat nu op De Oosterhoeve gebeurt.

De retraite sluit je af met een gesprek met Jan, Nan, of allebei.

## Programma

### *Vooraf*

Voorafgaand aan de retraite heb je een intakegesprek met Jan Berkvens, waarna je op De Oosterhoeve een op maat gemaakte opdracht krijgt. Afhankelijk van je behoefte en interesse bestaat de opdracht uit verschillende werkvormen en krijg je verschillende bronnen aangereikt om uit te putten. De intake vindt plaats in Amsterdam of online.

### ***Tijdens***

Op de dag van aankomst word je rond 11 uur op De Oosterhoeve in Winterswijk verwacht bij Nan Pluymackers. Na de kennismaking, het installeren in je luxe kamer en de lunch verken je het prachtige coulisselandschap rond De Oosterhoeve. Na de thee verken je de opdracht. Na een goede maaltijd heb je tijd voor jezelf.

Op de tweede en derde dag begin je met een stiltewandeling, een meditatie of yoga. Na het ontbijt heb je op een van de twee dagen een gesprek met Nan over waar je mee bezig bent en misschien tegenaan loopt. Na de lunch werk je door aan je opdracht. Dat kan op je kamer, gedurende een wandeling of elders op en rond de hoeve. Na het avondeten heb je tijd voor jezelf.

Op de vierde dag begin je weer met een stiltewandeling, een meditatie of yoga. Tussen het ontbijt en de lunch rond je je opdracht af. Daarna heb je een gesprek met Nan over hoe je de retraite hebt ervaren.

### ***Na afloop***

In de week na de retraite heb je een afsluitend gesprek met Jan, waarin je de opdracht bespreekt en onder woorden brengt wat er met en in jou is gebeurd. Je brengt onder woorden waar je groei hebt ervaren, grond onder je voeten hebt gevonden en waar je nog aan wilt werken de komende tijd. Na een maand hebben we nog een keer telefonisch contact hoe de retraite doorwerkt in je dagelijkse praktijk.

### **Dagritme**

#### **Dag 1 Kennismaking**

11.00 Ontvangst  
12.30 Lunch  
14.00 Stiltewandeling in de omgeving  
15.30 Thee  
16.00 Verkenning van de opdracht  
18.30 Diner  
20.00 Bespreken van de opdracht  
21.00 Einde programma, wijn of thee

#### **Dag 2**

8.00 Stiltewandeling of meditatie  
8.30 Ontbijt  
9.00 Werken aan de opdracht  
10.30 Thee  
11.00 Werken aan de opdracht  
13.00 Lunch  
14.00 Vrije tijd  
16.00 Thee  
16.30 Werken aan de opdracht

- 18.30 Diner
- 20.00 Yoga of meditatie
- 21.00 Einde programma, wijn of thee

**Dag 3 (deze dag vervalt bij de driedaagse variant)**

- 8.00 Stiltewandeling of meditatie
- 8.30 Ontbijt
- 9.00 Begeleidingsgesprek
- 10.30 Thee
- 11.00 Werken aan de opdracht
- 13.00 Lunch
- 14.00 Vrije tijd
- 16.00 Thee
- 16.30 Werken aan de opdracht
- 18.30 Diner
- 20.00 Yoga of meditatie
- 21.00 Einde programma, wijn of thee

**Dag 4**

- 8.00 Stiltewandeling of meditatie
- 8.30 Ontbijt
- 9.00 Afronden van de opdracht
- 10.30 Thee
- 11.00 Wandeling in de omgeving
- 13.00 Lunch
- 14.00 Evaluatiegesprek
- 16.00 Vertrek

**Kosten**

De gehele individuele retraite met begeleiding kost € 545/695.

Je overnacht op jouw eigen luxekamer, voorzien van beddengoed, handdoeken en versnaperingen. Er zijn drie maaltijden en twee koffie- en thee momenten per dag die in gemeenschappelijkheid worden verzorgd.



## Accreditatie

Voor geestelijk verzorgers is de retraite geaccrediteerd bij SKGV.

Voor de driedaagse retraite: 5 punten (2,5 Levensbeschouwelijk, 2,5 Persoon en Werk)  
20 uur begeleiding

Voor de vierdaagse retraite: 8 punten (4 Levensbeschouwelijk, 4 Persoon en Werk)  
25 uur begeleiding

## Data 2026

20 tot 25 januari  
17 tot 22 februari  
17 tot 22 maart  
21 tot 26 april  
19 tot 24 mei  
16 tot 23 juni  
15 tot 20 september  
20 tot 25 oktober  
17 tot 22 november