



MUNAY-KI IBIZA RETREAT

DRAAIBOEK



MAANDAG



Op deze dag kom je aan. Je gaat op eigen gelegenheid (huurauto of taxi) naar de villa en krijg je je kamer toegewezen. Afhankelijk van je aankomsttijd heb je nog de tijd om jezelf te installeren en eventueel de nabije omgeving te verkennen.

Vanaf 17.00 uur hebben we een avondprogramma met nadere kennismaking en een Sharing. Daarna uitleg wat Munay-Ki is, iets over de geschiedenis ervan en hoe je de Heilige Ruimte opent. Hierna leg ik je uit wat intentie is en hoe je dit kunt gebruiken. Vervolgens zullen we een Intentie neerzetten voor deze week.

DINSDAG

We beginnen de dag met een Yogasessie onder leiding van de Yogadocente. Hierna gaan we verder met het Munay-Ki programma. Als eerste leer ik jullie hoe je bij jezelf een anker van rust en innerlijke kracht installeert. Daarna openen we gezamenlijk de Heilige Ruimte. Zodra dit is gebeurd ontvang je de eerste inwijding (de inwijding van de Heler) en hierna ga je even in stilte de ervaring verwerken. Zodra het tijd is haal ik iedereen weer bij elkaar en gaan we de ervaring delen.

Vervolgens gaan we een oefening uit het NLP arsenaal doen die de Criteria Spin heet. Je gaat hierbij inzicht krijgen in enkele belangrijke waarden in je leven. Goed om te weten want je handelt hier ook naar! Daarna ontvang je de tweede inwijding (de inwijding van de banden van Kracht) en weer ga je je terugtrekken om de ervaring volledig tot je door te laten dringen. Dan leer ik je hoe je de banden van Kracht kunt voeden met behulp van vuur. Tot slot leer ik je hoe je een beperkend gevoel kwijt kunt raken.

's Middags neem ik je mee op een prachtige wandeling die op de een of andere manier is gelinkt aan de Munay-Ki.

's Avonds hebben we dan nog een avondprogramma waarin je uitleg krijgt over wat een Sandpainting is en ga je beginnen die op te bouwen. Daarna ga je een 'reis' maken om je krachtdier te ontdekken.

WOENSDAG

De dag begint weer met een Yogasessie onder leiding van de Yogadocente. Daarna gaan we verder met de Munay-Ki en krijg je uitleg over de zeven archetypen, waarna je meteen de derde inwijding gaat ontvangen (de inwijding van Harmonie). Hierbij ontvang je de archetypen in je chakra's. Na dit ritueel zonder je jezelf weer even af om de impact van de inwijding volledig tot zijn recht te laten komen. Hierna gaan we weer delen. Daarna ontvang je de vierde inwijding (de inwijding van de Ziener) waarna je je weer even terugtrekt om de ervaring te verwerken.

Tot slot delen we ook weer deze ervaring en gaan dan verder met het afmaken van de Sandpainting. 's Middags en 's avonds heb je vrij om te besteden naar eigen inzicht.

DONDERDAG

Nadat je weer een Yogasessie hebt gehad van de Yogadocente gaan we verder met de Munay-Ki. Ik ga je dan begeleiden in wat we een 'reis' noemen. (een soort van geleide meditatie) Dit gaat vooraf aan de vijfde inwijding (de inwijding van de hoeder van de dag) waarna je weer de gelegenheid krijgt om het een en ander te laten bezinken. Daarop volgt weer een evaluatie waarin je jouw ervaring kunt delen. Tot slot gaan we die ochtend een aantal oefeningen doen die te maken hebben met voorouderlijke energie.

's Middags gaan we weer onder mijn leiding een andere prachtige wandeling maken die ook weer te maken zal hebben met waar we mee bezig zijn.

's Avonds gaan we met elkaar naar de Sunset (zons-
ondergang) kijken vanaf een prachtige plek.



VRIJDAG

Je start weer met een Yoga sessie en daarna gaan we verder met het programma. Vandaag maak je twee reizen en krijg je de volgende twee inwijdingen aangereikt. De inwijding van de hoeder van de wijsheid en van de hoeder van de aarde. Telkens zul je weer in de gelegenheid worden gesteld om de nieuwe ervaring in alle rust in je op te nemen en daarna te delen met de anderen. De rest van de dag heb je vrij om naar eigen inzicht te besteden.

ZATERDAG

Zoals gebruikelijk beginnen we weer met een Yoga sessie. Hierna maak je weer een 'reis' als voorbereiding op de inwijding van de hoeder van de sterren. (de achtste inwijding) Ook nu krijg je weer de tijd om deze ervaring in alle rust te verwerken waarna we het een en ander hierover zullen delen met elkaar. Daaropvolgend laat ik je kennis maken met de Ho'o pono pono, een vergevingsritueel afkomstig uit de HUNA, de oude Hawaïaanse religie en vertel ik tot slot iets over de Pi-stone.

's Middags gaan we voor de derde keer op stap voor een wandeling die weer geheel in het teken zal staan van ons programma.

's Avonds ga je de Sandpainting opruimen en maak je van alle brandbare spulletjes een Despacho (geschenk voor Moeder Aarde) die we later op de avond in een rituele vuurceremonie zullen gaan verbranden. Van de vier stenen die staan voor de windrichtingen en die in

je Sandpainting hebben gelegen ga je met een doek je eigen Mesa (altaarbuidel) maken.

ZONDAG

De laatste 'werkdag' van deze Retreat begint als gebruikelijk met een Yogasessie. Op deze laatste ochtend beginnen we met de prachtige oefening Stairway to Heaven (NLP element) en ontvang je daarna de laatste inwijding (de inwijding van de Schepper)

's Middags maken we een excursie naar Casita Verde, een ecologische leefgemeenschap in een prachtig dal ergens op het eiland.

's Avonds sluiten we alles af en sluiten we ook gezamenlijk de Heilige Ruimte.

MAANDAG

Dag van vertrek. Voor wie later op de dag vertrekt zullen we nog eenmaal het ontbijt serveren. Iedereen zorgt er zelf voor dat je weer op tijd op het vliegveld bent voor je terugvlucht.

BIJ HET UITZWAAIEN ZULLEN WE
TERUGDENKEN AAN EEN FANTASTISCHE
WEEK EN SPREEK IK DE HOOP UIT DAT
HET JE NET ZOVEEL MAG BRENGEN
ALS HET MIJ HEEFT GEBRACHT.

