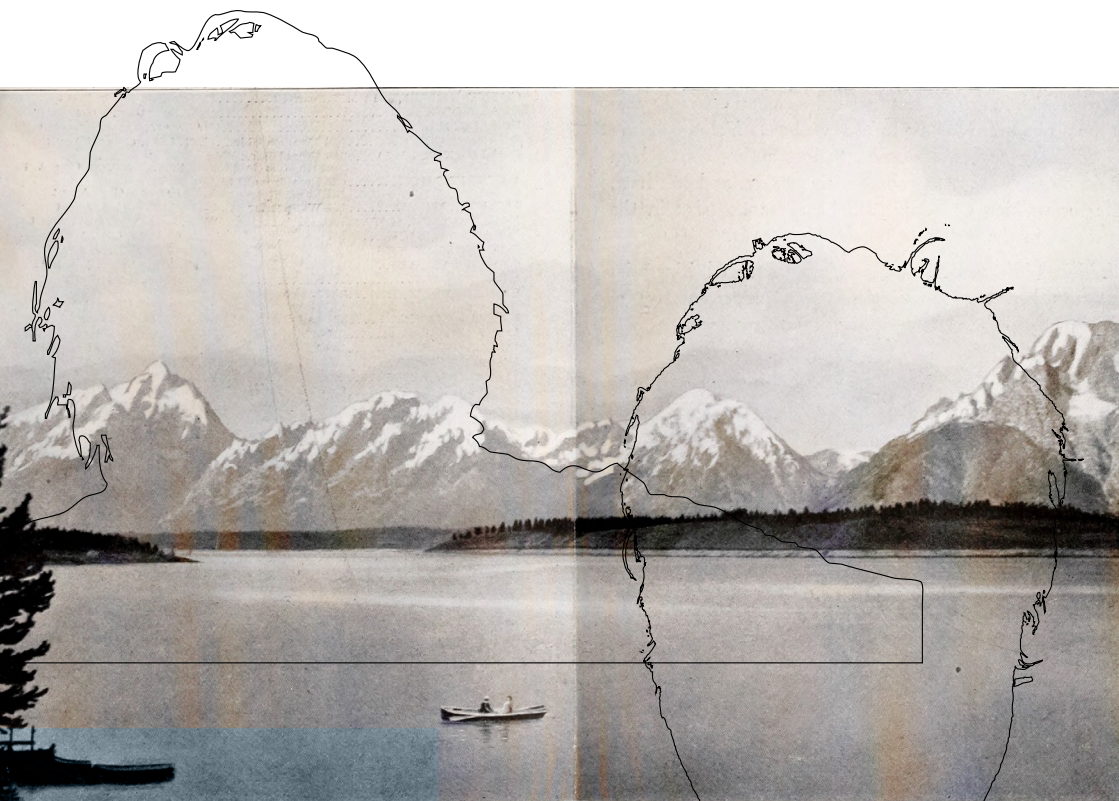


# Verstil- en vertraagdagen

Een zacht avontuur



vertragen  
verkwikken  
verstillen  
verrassen  
verzachten  
verzuchten  
verwonderen


2024

# Verstil- en vertraagdagen

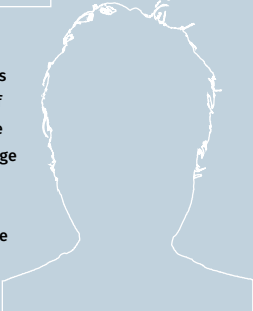
**H**oe zou het zijn om een hele dag de kloktijd los te laten en in het moment, de handeling, de geur, de smaak, het gesprek, het gevoel en de buitenlucht te mogen opgaan? Alle lijstjes met wat je nog moet - en zou willen - even te parkeren en te verzachten, te verstillen en te vertragen? We nodigen je van harte uit dat te komen ervaren tijdens de **Verstil- en Vertraagdag op 1 december: een meditatieve ééndagsretraite met speciale aandacht voor je zintuigen.**

Annita van Betuw & Sandra Schouten creëren die dag een tijdelijke oase waarin je niets hoeft. Je ontvangt een schat aan trage uitnodigingen en ervaringen om je aan over te geven. Zo brengen we een ode aan de schemering en zoomen we in op onze tastzin als je - geblijndoeft en wel - letterlijk in aanraking komt met een verscheidenheid aan voorwerpen. Ook gaan we aan de slag met een Japanse collagetechniek waarbij balans tussen licht en donker centraal staat. Daarbij laat je je inspireren door een zinnetje dat je bij aanvang van de dag uit een oud boek knipt.

We oefenen in de kunst van het loslaten om zo gemoedsrust terug te brengen in je volle hoofd.



**Annita van Betuw** is grafisch ontwerper en verbeeldend kunstenaar. Zij werkt graag met restmaterialen in haar verbeeldingen en boekprojecten. Haar missie is om mensen te verbinden met zichzelf, met elkaar en met de natuur.



**Sandra Schouten** ontwikkelt zintuiglijke & theatrale interventies om zo mensen anders naar zichzelf en hun omgeving te laten kijken, ze in beweging te brengen & onderlinge verbindingen tot stand te brengen. Ze werkt graag in organisaties, op manifestaties en conferenties, in de zorg en in het onderwijs.

Op deze manier vergroot je je veerkracht en mentale lenigheid om het leven van alledag meer lucht te geven. Ook worden deze ervaringen opgeslagen in je hart en buik en blijven daardoor dieper en langer in je systeem doorwerken.

## Praktisch

- Je hebt de mogelijkheid om aan het begin van de dag je telefoon in te leveren.
- Wij zorgen deze dag voor je: je hoeft niets mee te nemen, voor te bereiden of te bedenken. Alles wat je nodig hebt is aanwezig. Het is exclusieve tijd voor jezelf.
- We laveren deze dag tussen spelen, ervaren, maken en ruimte creëren. Jouw inbreng is altijd goed genoeg, het gaat om de beweging die we met elkaar maken. En waar we op een zachte manier naar kijken.
- Minimaal 5 deelnemers, max. 8 deelnemers.

## Kosten

- Early Bird\* € 195 (excl. 21% btw)  
Standaard € 225 (excl. 21% btw)
- Inbegrepen zijn alle materialen, persoonlijke begeleiding door twee professionals, koffie, thee, een vegetarische lunch en andere lekkerheden.

Als de prijs voor jou een belemmering is om aan te sluiten laat ons dit dan weten dan kijken we samen wat we kunnen doen.

## Waar

In het atelier van Annita: Steenfabriek de Bovenste Polder, Wageningen.

## Wanneer

1 december 2024, van 10.30 tot 17.30 uur

Durf jij je over te geven aan dit zachte avontuur? Neem dan contact met ons op:

**Sandra:** [info@hethuisvanproeven.nl](mailto:info@hethuisvanproeven.nl)

**Annita:** [info@vanbetuwgrafischontwerp.nl](mailto:info@vanbetuwgrafischontwerp.nl)

**Opgave kan tot uiterlijk 7 dagen van te voren.**

\* Early Bird tarief is geldig tot 1 november '24