

# Retraite Terschelling

Zelfcompassie in de natuur

5-9 Juli 2026



# Welkom

Leuk dat je deze retraite gevonden hebt!

Wij (Simon en Joris) nodigen je van harte uit om naar Terschelling te komen. Op het eiland bieden we een plek om tot rust te komen, te mediteren, te verbinden met de natuur en tot jezelf te komen.

We hebben beiden ervaren dat retraites een enorme verdieping hebben gegeven aan ons meditatieproces. Het is dan ook een droom die uitkomt om nu jou te mogen ontvangen op Terschelling en eenzelfde ervaring te bieden!

Lees de brochure maar rustig door en als het je aanspreekt dan zien we jouw aanmelding graag tegemoet!

All the best,

Simon en Joris



## In deze Brochure:

- **Retraitecentrum**
- **Programma**
- **Begeleiding**
- **Slaapopties**
- **Vervoer**
- **Inschrijven**

# Retraitecentrum

De retraite vindt plaats bij de Folkshegeskoalle, gelegen in de bossen van Terschelling op loopafstand van de zee. Er is een grote ronde meditatie ruimte, slaapkamers en een restaurant. Je kunt dagelijks gebruik maken van het buffet voor het ontbijt, lunchpakket en vegetarische diner.



# Het programma

De retraite staat in eerste instantie in het teken van verstillings. Om de drukte van het dagelijkse leven achter je te laten en weer echt contact te maken met jezelf. We maken daarbij ruim gebruik van de natuurrijke omgeving van Terschelling. Je hebt elke middag 4 uur de tijd om zelf vrij in de natuur te zijn. Verder bieden we een programma aan van meditatie, deelmomenten (als je dat voelt), bewegen, individuele gesprekjes met de begeleiders en inspiratiemomenten.



We oefenen om alles wat we ervaren met compassie te benaderen. Zodat je een liefdevolle en vriendelijke houding cultiveert tegenover jezelf en je omgeving.



Simon en Joris halen hun beoefening en inspiratie uit mindfulness, het Boeddhisme en hun eigen ervaringen.

Tussen de momenten van beoefening in zullen we het nobele stilzwijgen in acht nemen. Dat betekent dat we geen sociaal contact hebben met elkaar en dat je je aandacht helemaal kunt hebben bij je eigen proces.

# Begeleiding

Wij (Simon en Joris) hebben elkaar ontmoet op de vervolgopleiding tot mindfulness trainer. Sindsdien zijn wij goede vrienden die graag afspreken, in de natuur wandelen én... mediteren!

## Simon

Simon geeft de 8-weekse mindfulness training in Leiden, werkt in een respijthuis en is gespecialiseerd in het geven van 1 op 1 mindfulness trajecten onder de naam 'Simon & Mindfulness'.

## Joris

Joris heeft in Utrecht de Plek om te Zijn opgericht, met wekelijks meditatie avonden, mindfulness trainingen en stiltedagen. Daarnaast werkt Joris als natuurcoach.

## Wat ons bindt

Naast onze passie voor mindfulness, meditatie en spiritualiteit, houden we ook allebei van tijd in de natuur doorbrengen en delen wat op het hart ligt. Dit brengen we bovendien samen in deze retraite. Daarnaast vinden we het allebei belangrijk dat de retraite toegankelijk is, dat jij je welkom voelt en vanuit veiligheid aandacht kunt hebben voor je proces!



‘In the stillness of our  
mind we find peace and  
compassion’

# Slaapopties

We zijn graag transparant over de kosten die we maken, omdat we deze retraite tegen kostprijs aanbieden. De prijs omvat de overnachtingen, maaltijden en faciliteiten. Aan het einde van de retraite kun je een donatie geven aan Simon en Joris voor de organisatie en begeleiding.



## Gedeelde 2-persoonskamer

- Een kamer met 2 losse bedden die je met één andere deelnemer deelt
- Prijs: €700

Deze prijs is gebaseerd op de kostprijs en omvat:

- 4x overnachten
- 4x ontbijt en lunch
- 4x diner
- Huur faciliteiten, zoals meditatiekamer

Dit omvat niet:

- Bootticket
- Kosten huren fiets
- Dana (donatie)

## Eigen kamer

- Een 2-persoons kamer voor jezelf
- Prijs: €875

Deze prijs is gebaseerd op de kostprijs en omvat:

- 4x overnachten
- 4x ontbijt en lunch
- 4x diner
- Huur faciliteiten, zoals meditatiekamer

Dit omvat niet:

- Bootticket
- Kosten huren fiets
- Dana (donatie)

# Vervoer

Om de locatie te bereiken kun je de boot pakken van Harlingen naar Terschelling met Rederij Doeksen. Tickets zijn te bestellen via [www.rederij-doeksen.nl](http://www.rederij-doeksen.nl).

Er is een treinverbinding met Harlingen; het station is vlakbij de plaats waar de boot vertrekt. Voor het parkeren van de auto in Harlingen is er een speciaal terrein. Van daar loop je in ca 10 minuten naar de boot.



# Ja, ik ben er graag bij!

Er zijn beperkt plekken beschikbaar,  
wil je mee?  
vul dan nu het inschrijfformulier in!

[Klik hier](#)

om naar het inschrijfformulier te gaan



Joris Verhees  
[plekomtezijn@gmail.com](mailto:plekomtezijn@gmail.com)  
+31623537936



Simon Bertels  
[simonplusmindfulness@gmail.com](mailto:simonplusmindfulness@gmail.com)  
+31640270982

