

De herberg

Schrijfretraiteboek



CHRISTINE DE VRIES

De herberg

Hoe drukker het dagelijkse leven is, hoe sterker het verlangen naar rust en bezinning wordt. Een oneindige stroom van prikkels lijkt ons voortdurend weg te halen bij onszelf en ons uit ons gevoel in ons denken te trekken. We worden overspoeld door informatie, berichten via internet en social media en ervaren een toenemende druk om te presteren in ons werk en hele leven. Tijd om stil te staan en ons te bezinnen over wat ons raakt, inspireert, verstrikt en afleidt van wat wezenlijk is voor ons, lijkt er nauwelijks meer te zijn. Een enkele keer gunnen we onszelf een lange wandeling door de natuur of als het echt urgent is boeken we een paar dagen in een klooster, waar de afwezigheid van prikkels ons al gauw onrustig maakt. Wat moeten we doen met die stilte?

Ik heb dit retraiteboek gemaakt, omdat ik het ooit zelf dringend nodig had. Ik had een tijd enorm hard gewerkt. Naast het ontwikkelen van nieuwe cursustrajecten volgde ik jarenlang opleidingen in diepgaand innerlijk en systemisch werk. De vruchten die ik daarvan plukte waren voedend en zoet én toch bleef er iets in mij onvervuld, want ik bleef maar in beweging.

Waar was ik toch zo bang voor? Waarom dreef ik mezelf steeds weer de wereld in? Wat wilde ik daarmee bereiken? Ik deed pogingen om te verstillen, maar voordat het een kans kreeg om te wortelen, was ik alweer met het volgende bezig. Van de wereld om me heen kreeg ik waardering voor de krachtige stroom van inspiratie en creativiteit. En dat was goed, toch? Ik had immers een bedrijf waarin ik succesvol wil zijn en dan is het heel fijn en bevestigend wanneer cursisten en klanten tevreden zijn. Maar ondanks al die positieve aandacht voelde ik me hondsmoe en onrustig. Ik dacht dat het succes me geluk en vrede zou brengen, maar in plaats daarvan duwde ik mezelf alsmaar weer de wereld in, weg bij mezelf.

Het moment waarop ik het gedicht 'De herberg' van Rumi voor het eerst onder ogen kreeg herinner ik me niet meer. Wel weet ik precies wat ik voelde toen ik het gedicht jaren later herkende. De woorden ontroerden me diep en zonder het te kunnen uitleggen wist ik dat Rumi mij hiermee een sleutel had aangeboden: een manier om naar mijn leven te kijken en een uitnodiging om alles wat daarin gebeurt of lijkt te gebeuren te verwelkomen.

Dit was compleet de tegenovergestelde beweging van wat ik aan het doen was. Ik had alleen het creatieve, inspirerende, mooie en waardevolle gastvrij ontvangen. Onrust, onvervuld verlangen, onzekerheid, vermoeidheid en twijfels hield ik met veel afleiding en een overvolle agenda buiten de deur van mijn herberg. Dit alles vroeg enorm veel inzet en energie, want als ik even niet oplette kropen de ongenodigde gasten als dieven in de nacht naar binnen en verstoorden ze de oppervlakkige rust in mijn herberg.

Door hierop schrijvend te reflecteren in mijn dagboek, deed ik de ene ontdekking na de andere. Ik zag hoe mijn oordelen als wachters bij de deur van mijn herberg stonden en dat onder mijn onrust grote onzekerheid lag verborgen. Pas toen ik dit kon verwelkomen, kwam onzekerheid uit de schaduw in het licht en kon ik het een plek geven in mijn herberg.

Dit innerlijk werk is in de afgelopen jaren zo belangrijk voor me geworden, dat ik het hier met jou wil delen, omdat het werkelijk de sleutel van innerlijke vrede in zich draagt. Gaandeweg verschuift mijn aandacht zich van buiten naar binnen, van afwijzen naar verwelkomen, van oordelen naar herbergen.

Ik wens je met dit schrijfretraiteboek een prachtige bezinningstijd toe, waarin je ontdekt dat ons mens-zijn als een herberg is, een onderkomen waar het tijdelijk zeer goed toeven is op onze reis naar huis.

Inhoudsopgave

PRAKTISCHE INFORMATIE		9
	Schrijvend bezinnen	9
	Wie is Rumi?	9
	Papier met of zonder lijntjes	9
	Weerstand als spiegel	10
	Vertragen	10
	Opbouw van het retraiteprogramma	10
	Dagelijkse dagorde	10
	Ruimte scheppen	11
	Reflecteren	11
	∞ Aankomen bij jezelf – adempauze	12
	Tijd	12
	Bezinnend lezen	12
	Benodigd materiaal	13
	Retraiteplek inrichten	13
	Privacy	13
DAG 1	Jezelf verwelkomen	14
DAG 2	Gasten verwelkomen	19
	Dichter bij de herberg (1)	20
DAG 3	Gasten verwelkomen	24
	Dichter bij de herberg (2)	25
DAG 4	Gasten verwelkomen	30
	Beeld van jouw herberg	31
DAG 5	Gasten verwelkomen	35
	Doorwaaien (1)	36
DAG 6	Gasten verwelkomen	40
	Tijd (1)	41
DAG 7	Gasten verwelkomen	44
	Welkom	45
DAG 8	Gasten verwelkomen	51
	Woordenschat	52
DAG 9	Gasten verwelkomen	56
	Dankbaarheid	57
DAG 10	Reflectie (1)	60

DAG 11	Gasten verwelkomen	64
	Uitnodiging	65
DAG 12	Gasten verwelkomen	69
	Vragen als kompas	70
DAG 13	Gasten verwelkomen	76
	Begroeten	77
DAG 14	Gasten verwelkomen	81
	Tijd (2)	82
DAG 15	Gasten verwelkomen	86
	Doorwaaien (2)	87
DAG 16	Gasten verwelkomen	91
	Dankbaarheid op voorraad	92
DAG 17	Gasten verwelkomen	96
	Lichaam (1)	97
DAG 18	Gasten verwelkomen	101
	Creativiteit (1)	102
DAG 19	Gasten verwelkomen	106
	Rusten – in gedicht	107
DAG 20	Reflectie (2)	109
DAG 21	Gasten verwelkomen	113
	Uitnodiging	114
DAG 22	Gasten verwelkomen	117
	Menigte van verdriet	118
DAG 23	Gasten verwelkomen	122
	Precies goed	123
DAG 24	Gasten verwelkomen	127
	Dankbaarheid is een keuze	128
DAG 25	Gasten verwelkomen	132
	Doorwaaien (3)	133
DAG 26	Gasten verwelkomen	137
	Voeding en vulling	138

DAG 27	Gasten verwelkomen	141
	Vergeving	142
DAG 28	Gasten verwelkomen	145
	Lichaam (2)	146
DAG 29	Gasten verwelkomen	150
	Creativiteit (2)	151
DAG 30	Reflectie (3)	154
DAG 31	Gasten verwelkomen	158
	Uitnodiging	159
DAG 32	Gasten verwelkomen	167
	Tijd (3)	168
DAG 33	Gasten verwelkomen	172
	Lichaam (3)	173
DAG 34	Gasten verwelkomen	177
	Niet welkom zijn	178
DAG 35	Gasten verwelkomen	183
	Doorwaaien (4)	184
DAG 36	Gasten verwelkomen	188
	Verbergen naar herbergen	189
DAG 37	Gasten verwelkomen	193
	Afscheid nemen	194
DAG 38	Gasten verwelkomen	200
	De Liefde komt	201
DAG 39	Gasten verwelkomen	204
	Speciale gast VIP	205
DAG 40	Reflectie (4)	208
	Afronding retraite	212
	Bronnen	216
	Werkvormen	217
	Gastenlijst	221
	Inspiratielijst	223
	Ruimte scheppen – opruimlijst	225
	Extra's	227
	Dankwoord	251
	Over de auteur	253

Praktische informatie

Met dit retraiteboek sta je aan het begin van een bijzondere en creatieve bezinningsperiode. Je volgt het programma in je eigen tempo en zonder haast of druk van de omgeving. Ik raad je aan om de oefeningen in het retraiteboek chronologisch te volgen en niets over te slaan. En... vind je eigen tempo! Dit is een retraiteboek en geen werkboek. De volgorde en opbouw van de oefeningen helpen je om dieper te kijken naar wat je ervaart en hieraan op eigen wijze betekenis te geven. Zo kun je omarmen wat wezenlijk is en loslaten wat je niet langer dient op jouw levenspad.

Schrijvend bezinnen

In dit retraiteboek is schrijven een werkvorm die je helpt inzicht te krijgen in wat je ervaart, gelooft en denkt. Het gaat er niet om of je mooi of foutloos kunt schrijven, maar wel of je het schrijfproces wilt gebruiken als een vorm van meditatie. Al doende leer je eerlijk te zijn naar jezelf door op te schrijven wat er in je leeft, zonder commentaar of restricties.

Wie is Rumi?

Rumi (1207-1273) was een filosoof, dichter en soefi-mysticus van Perzische afkomst. Hij leefde in een compleet andere tijd en toch blijven zijn teksten zo fris alsof ze vandaag zijn geschreven. Zijn gedicht 'De herberg' reist al vele jaren met me mee. Ik heb het zo vaak herlezen, dat het inmiddels in mijn hart woont en ik het woord voor woord ken. Het is een tekst die me blijft roepen op momenten dat ik afwijs wat er in mijn leven gebeurt, het anders wil dan het is, me verzet tegen het aannemen van wat zich aandient. Het is een uitnodiging om op een andere manier te kijken, zodat ik mezelf niet opsplits in delen die aanvaarden en delen die afwijzen, aannemen en wegduwen, maar me zacht roept om aan te nemen wat het leven me geeft en stil te staan bij hoe ik daarop reageer.

Vanuit mijn liefde voor dit gedicht heb ik een vierdaagse schrijfretraite ontwikkeld en die al vaak gegeven. Iedere keer weer raak ik een diepere laag aan in de tekst en in mezelf. Ik zie dit ook terug bij de deelnemers die in de retraite steeds dieper reiken in zichzelf en ruimte scheppen om als herbergier al hun gasten welkom te heten. Dit gaat niet zonder slag of stoot, maar aangezien verzet en weerstand ook onverwachte gasten zijn, begint alles telkens weer bij het oprecht welkom heten van allen die op de deur kloppen. Van veel deelnemers mag ik hun zeer persoonlijke teksten die ze tijdens de retraite hebben geschreven hier met jou delen. Deze teksten zijn puur ter inspiratie en als bemoediging. Hoewel je deze deelnemers niet persoonlijk kent, kun je hun ervaring naast de jouwe leggen en je realiseren dat je niet alleen bent in de ervaring als herbergier. Ik benoem het keer op keer: je moet het innerlijk werk wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Werkwijze

Alle oefeningen worden kort ingeleid en voorzien van een instructie. Je hoeft geen ervaring met deze vorm van schrijven te hebben om dit retraiteboek te kunnen gebruiken. Iedere oefening in het retraiteboek biedt je de nodige ruimte om te schrijven, te tekenen of iets op te plakken. Het is belangrijk om deze ruimte volledig te vullen. Soms lijkt het makkelijker om halverwege te stoppen, omdat je denkt dat je 'niets' meer te schrijven hebt, maar de vraag is of dat waar is. Op zo'n moment toch doorschrijven vraagt moed, omdat je niet precies meer weet hoe het verder gaat. In dit niet-weten ligt vaak een kostbare schat verborgen. Wat je hierbij kan helpen is dóór-schrijven en de stroom van woorden niet onderbreken. In tegendeel zelfs, door het tempo waar-

mee je in dit retraiteboek schrijft iets op te voeren voorkom je dat je gaat nadenken en daarmee de deur van jouw herberg wagenwijd openzet voor de innerlijke criticus. Van alle werkvormen (aangegeven met een *) is een beschrijving achterin het boek opgenomen.

Papier met of zonder lijntjes

In dit retraiteboek volgt na iedere oefening ruimte om het gevraagde aantal regels vol te schrijven. Schrijf je liever op gelinieerd papier, dan vind je achterin een onderlegvel met duidelijke lijnen, dat je onder de te beschrijven pagina kunt leggen.

Weerstand als spiegel

Mochten er oefeningen zijn die zoveel weerstand oproepen dat jij je geblokkeerd voelt en het liefst de oefening wilt overslaan op zoek naar een andere en leukere schrijfo opdracht, gebruik dan de aangeboden ruimte om te reflecteren op die weerstand. Ga er niet bij vandaan of met een innerlijke stoere houding aan voorbij, maar sta stil en kijk: “Wat gebeurt hier nu echt?” En schrijf hierover.

Iedere weerstand kun je zien als een ongenode gast die aan de deur van jouw herberg klopt. In plaats van hem de deur te wijzen of te negeren, kun je ook de deur opendoen, de gast begroeten en nader kennismaken. Misschien ontstaat hierna voldoende ruimte om alsnog de oefening te doen. Misschien ga je door met de volgende opdracht. Leg jezelf vooraf niets op, maar kijk wat het reflecteren op de weerstand jou oplevert.

Vertragen

Als je op retraite bent ervaar je na verloop van tijd innerlijk meer ruimte. Die ontstaat door te vertragen, prikkels van buitenaf te verminderen en te leven in aandacht. Niet allerlei dingen tegelijkertijd willen doen, maar je steeds richten op slechts een ding. Wanneer je dit ten volle doet en ervaart, vind je niet alleen rust, maar wordt jouw verlangen naar verdieping en zingeving als vanzelf vervuld. Ons leven is vaak overvol met afspraken en lange lijsten met ‘dingen te doen’, waarvan we allemaal hopen dat het ons geluk zal brengen. Maar helaas werkt het zo niet. Wat het ons wel brengt is overprikkeling. Wanneer we leren te ontspannen in die nieuw ontstane ruimte kunnen dingen op hun plek vallen.

Opbouw van het programma

Deze retraite bevat een compleet programma voor veertig dagen. Je kunt ervoor kiezen om het programma veertig opeenvolgende dagen te volgen of een aantal keer per week tijd eraan te besteden. Per keer heb je 45 tot 60 minuten nodig. De retraite bestaat uit:

- 36 retraitedagen
- 4 reflectiedagen
- 1 afsluitende opdracht

Probeer per keer één complete dag te doorlopen. Ook als je meer tijd hebt, raad ik je aan om niet verder te gaan, maar de tijd te benutten om hetgeen je hebt gedaan te laten landen in jezelf en in het hier en nu.

Iedere dag heeft een eigen thema, dat in een aantal oefeningen wordt verkend en uitgediept. Ook zijn er oefeningen, die bewust worden herhaald. Sla ze niet over!

Dagelijkse orde van de dag

- Retraiteplek inrichten met benodigd materiaal
- Aankomen bij jezelf
- Gasten verwelkomen
- Thema van de dag verkennen en uitdiepen

- Reflecteren op proces en inhoud
- Afronden van de retraitsedag
- Opruimen van de retraiteplek

Mocht je een keer niet in de gelegenheid zijn om een compleet dagprogramma te doorlopen, dan raad ik je aan om eerst in alle rust terug te lezen wat je de vorige dag hebt geschreven en dan zonder een denkpauze in te lassen het dagprogramma af te ronden.

*Jouw doel bestaat niet uit het zoeken naar liefde,
maar naar het wegnemen van alle obstakels
die de liefde in de weg staan.*

RUMI

Ruimte scheppen

Door schrijven een plek te geven aan wat je beleeft, schep je ruimte in jezelf. Het helpt als je de fysieke plek waar je op retraite bent schoonmaakt en ontdoet van rommel en overbodige zaken. Jarenlang heb ik spullen om me heen verzameld. Gedachten als “misschien kan ik het straks nog ergens voor gebruiken” of “het herinnert me aan zo’n bijzonder moment, ik kan het niet wegdoen” zorgden ervoor dat mijn zolder, kasten en werkplek overvol raakten.

Tijdens het schrijven van dit retraiteboek ben ik een experiment begonnen door iedere (!) dag iets schoon te maken of op te ruimen. De ene dag was het mijn nachtkastje, daarna een plank of lade in de keuken, vervolgens de vensterbank in mijn werkkamer of een stapel papieren met interessante artikelen en daarna mijn handtas. Dit duurde hooguit tien minuten per keer, maar het effect was zoveel groter dan ik had kunnen vermoeden. Ik kreeg er energie van, een schoner huis, meer lege ruimte om me heen en een blij gevoel. Ervaar het zelf: ruim iedere dag iets op, maak het schoon of doe het weg als je het niet langer gebruikt. Zo wordt de buitenwereld een weerkaatsing van je binnenwereld.

Achterin het retraiteboek kun je jouw opruim- en schoonmaakacties noteren. Zo ontstaat er na verloop van tijd een indrukwekkende lijst! Ook is het leuk om foto’s te nemen en die eraan toe te voegen, zodat je heel duidelijk het voor- en na effect kunt zien!

Oogsten

Na negen dagen is er tijd en ruimte om te reflecteren. Je herleest jouw teksten in het retraiteboek en staat stil bij wat ze jou laten zien en voelen. Met een bijzondere dichtvorm oogst je op dat moment wat rijp en voedzaam is. Deze reflectieopdrachten vragen iets meer tijd. Reken op 60 tot maximaal 90 minuten, zodat jij je niet hoeft te haasten en er ruimte is voor verwondering en inzicht.

De werkwijze is als volgt:

- Retraiteplek inrichten met benodigd materiaal.
- Aankomen bij jezelf.
- Alle teksten die je in de afgelopen negen dagen hebt geschreven hardop lezen.
- Onderstrepen van woorden of korte zinsdelen die je (aan)raken.
- Deze oogst verwerk je vervolgens in een speciale opdracht.
- Afronden van de reflectietijd.
- Opruimen van de retraiteplek.

∞ Aankomen bij jezelf

In dit retraiteboek word je uitgenodigd om jezelf uit de drukte van jouw dagelijkse leven los te maken en je blik niet naar buiten, maar naar binnen te richten. Het is een keuze, die in het begin onwennig kan aanvoelen. Daarom word je gevraagd om aan het begin en aan het einde van iedere dag een korte adempauze in te lassen. Als je dit symbool ziet: ∞, dan is het tijd voor deze mini-meditatie, die hooguit een minuut duurt en heel eenvoudig is toe te passen.

Ook nadat je de laatste schrijfoefening van de dag hebt gedaan doe je deze oefening. Zo voorkom je dat je nog voordat je het retraiteboek hebt dichtgedaan al bezig bent met de dingen die je vandaag op het lijstje ‘dingen te doen’ hebt staan. Gun jezelf een moment van ‘zijn’ voordat je de wereld instapt en jouw blik zich naar buiten richt. Je proeft als het ware wat de oefeningen je hebben gebracht, zonder het te hoeven beoordelen of te verwoorden. Je hoeft alleen maar even in stilte aanwezig te zijn bij het ritme van je ademhaling.

Werkwijze van de adempauze

Ga rustig zitten op de plek waar je gaat schrijven. Recht je rug en voel je billen op de zitting van de stoel. Breng je kin een heel klein stukje naar binnen, zodat je nek iets langer wordt en jouw kruin zich opricht naar het plafond. Leg je handen ontspannen op je bovenbenen en spreid licht je vingers. Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling.

Zonder te forceren adem je een keer diep en langzaam in en uit. Hierbij maak je een kleine beweging met de duim van je dominante hand, de hand waarmee je schrijft, op je bovenbeen. Je ‘telt’ als het ware jouw ademhalingen op je vingers en duim tot je dit vijf keer in alle rust hebt gedaan. Tijdens het ademen en tellen hoef je niets anders te doen, te denken, te voelen of te bereiken dan het ritme van jouw ademhaling met jouw aandacht te volgen: in en uit. Het tellen helpt je om gefocust te blijven en je niet te laten afleiden. Het is een kleine adempauze, die je op een zachte en moeiteloze manier laat aankomen bij jezelf in dit moment en op deze plek. Van hieruit kun je bewust kiezen je blik naar binnen te richten en vanuit jouw innerlijke wereld te schrijven.

Tijd

Retraitetijd ontstaat niet vanzelf en daarom is het belangrijk om gedurende de komende weken voldoende tijd in je agenda vrij te plannen. Maak het tot de belangrijkste afspraak die je voor die dag maakt, want alleen jij kunt ervoor zorgen dat die tijd ook jouw tijd is én blijft. Pak nu alvast jouw agenda en plan deze retraitsedtijd voor jezelf in. Kijk naar wat haalbaar is met voldoende ademruimte. Probeer minimaal vier keer per week af te spreken, zo behoud je het momentum en zul je steeds meer rust en ruimte ervaren door dit innerlijk werk.

Bezinnend lezen

Tijdens het snelle schrijven ben je je niet altijd volledig bewust van wat je schrijft en wat die tekst voor jou betekent. Door de tekst hardop aan jezelf voor te lezen, geef jij jezelf de gelegenheid om er betekenis aan te geven door te voelen wat de woorden met je doen. Het lezen doe je, in tegenstelling tot het schrijven, in de vertraging. Laat af en toe een stilte vallen, proef de woorden in je hart, herhaal een fragment als jij je daartoe geïnspireerd voelt en blijf even heel rustig zitten, nadat je de laatste woorden hebt uitgesproken. Voel wat de tekst met jou doet en wat er in je lichaam gebeurt. Misschien voel je een lichamelijke sensatie, misschien komt er een gedachte bij je op of een verlangen om te bewegen. Wat het ook is, blijf even stil zitten en neem waar wat er in jou gebeurt. Meer hoef je niet te doen.

Benodigd materiaal

- favoriete pen(nen)
- kleurpotloden of stiften
- markeerstift
- timer
- agenda of kalender om retraitsetijd in te plannen
- tijdschriften
- schaar
- lijm

Retraiteplek

Kijk eens rond in je eigen huis. Waar wil je de komende weken met het retraiteboek aan de slag? Welke plek is inspirerend voor je? Als je geen aparte kamer hebt, kijk dan naar de eettafel. Misschien kun je voor jouw retraitsetijd een apart tafelkleed gebruiken, bloemen neerzetten en tijdens het schrijven een kaars branden. Zodra jij de retraiteplek met aandacht begroet, zul jij je welkom voelen.

Tot slot nog een praktische suggestie: als je na het schrijven je spullen weer moet opruimen, bewaar dan alles in een speciale tas of doos, dan hoef je voor de volgende keer niets te zoeken en kan het uit- en inpakken van jouw spullen een mooi begin en een mooie afronding vormen van jouw retraitsetijd.

Als ik moe ben en over mijn grenzen ben gegaan, ben ik dat evenwichtige gevoel weer even kwijt, maar ik weet inmiddels hoe ik mij bewust in verbinding kan brengen. Door mij terug te trekken in een eigen ruimte, door me op mijn adem te concentreren, door een voedende tekst te lezen, door te schrijven, door rust te nemen... en dan ineens is er weer die ruimte en rust waar ik mij verbonden voel met liefde en alles wat er is. Aan die Bron, die energie kan ik mij laven...

MARIANNE HOOGSTAD

Privacy

Om open en eerlijk te kunnen zijn, is het belangrijk dat jij je veilig voelt en dat anderen jouw behoefte aan privacy erkennen en respecteren. Bij dit innerlijk werk kom je aspecten van jezelf tegen die nieuw voor je zijn of die je lange tijd hebt ontkend en waaraan je nog moet wennen. Het werk dat je doet, doe je voor jezelf en daarom is het belangrijk dat anderen niet zonder toestemming in jouw retraiteboek lezen. Ik raad het je ten zeerste af om tijdens de retraite dit boek uit handen te geven. Gun jezelf deze eigen plek waar je nieuwe dingen kunt ontdekken en aspecten in jezelf mag onderzoeken, zonder dat je hiervoor door anderen ter verantwoording wordt geroepen. Innerlijk werk is puur en alleen voor jezelf. Wanneer je uit bezorgdheid voor wat anderen hierover zullen denken een andere versie schrijft dan jouw pure waarheid, dan doe jij jezelf tekort!

Enkele praktische tips:

- Vertel je huisgenoten dat je in dit retraiteboek gaat werken – laat het boek aan hen zien.
- Vraag hen of ze jouw privacy willen respecteren door er niet in te lezen.
- Ruim het retraiteboek iedere keer dat je erin hebt gewerkt op.
- Geef een blanco exemplaar van het retraiteboek aan je huisgenoot. Wellicht kunnen jullie tijdens of na afloop persoonlijk ervaringen uitwisselen.

Enkele andere uitgaven van A3 boeken

- 'ABC van 15 emoties', Marja Postema, ISBN 978 94 91557 36 1
- 'Blijvend meer energie volgens de vijf elementen', Jeanine Hofs, ISBN 978 90 77408 95 7
- 'Creatief mediteren voor meer bewustzijn, ontspanning en creativiteit', Wendy Smit, ISBN 978 94 91557 32 3
- 'Groen leven doet je goed, praktisch jaarboek voor duurzaam geluk', Anna Maria van den Berg, ISBN 978 94 91557 31 6
- 'Het lied van de bij', Jacqueline Freeman, ISBN 978 94 91557 40 8
- 'In je kracht door kleur', Margo Ruiter, ISBN 978 94 91557 27 9
- 'Isis en de 14 sleutels tot heelwording', Petra Stam en Els Lijesen, ISBN 978 94 91557 11 8
- 'Maya wijsheid voor je levensreis', Elvira van Rijn, ISBN 978 94 91557 18 7
- 'McCards4KidsTM, zelfiekaarten maak je zo!', Nancy Weiss en Jane Raphael, ISBN 978 94 91557 25 5
- 'Mythen van de dierenriem', Jan de Graaf, ISBN 978 94 91557 33 0
- 'Ontdek jezelf door tekenen en reflectief schrijven', Wendy Smit, ISBN 978 94 91557 05 7
- 'Schrijven met het creatiepentagram', Yoeke Nagel, ISBN 978 94 91557 13 2
- 'SoulCollage®, werken met je eigen zielenkaarten', Seena B. Frost, ISBN 978 94 91557 21 7
- 'Vingerlabyrintlopen, elke stap brengt je dicht bij jezelf', John Musterd, ISBN 978 94 91557 22 4
- 'Woordenregen, 1 jaar schrijven', Margreet Schouwenaar, ISBN 978 90 77408 91 9

Kaartspellen:

- 'De essentie van edele stenen, 52 inzichtkaarten', Anneke Agterberg, ISBN 978 94 91557 07 1
- 'De Maan – 66 mystieke kaarten voor bewustwording', Petra Stam, ISBN 978 94 91557 16 3
- 'Het elfenspel', Jan-Pieter Schreur en Willeke de Wit, ISBN 978 94 91557 42 2
- 'Het levenskunstspel', Anky Floris, ISBN 978 9077408 51 3
- 'Isis mysteriekaarten', Petra Stam en Els Lijesen, ISBN 978 94 91557 24 8
- 'Krachtdieren, 66 boodschappen uit het dierenrijk', Petra Stam, ISBN 978 94 91557 38 5
- 'Levensbomen, 68 zielskrachtkaarten', Marjanne Huising, ISBN 978 94 91557 34 7
- 'Maak werk van je droom! 52 realisatiekaarten', Louisa Perreyn, ISBN 978 90 77408 93 3

Oude wijsheden,
nieuwe inzichten,
leven met de natuur

‘De herberg, schrijfretraiteboek’ is een uitgave van A3 boeken, Geesteren, www.A3boeken.nl

© Christine de Vries, 2019

© Coverillustratie Pol Wijnberg, 2019

Vormgeving: Villa Y

Grafische productie: Damen Drukkers

I S B N 978 94 91557 43 9

Auteur en uitgever hebben hun uiterste best gedaan om alle rechthebbenden op te sporen.
Mocht u om enigerlei reden menen rechthebbende te zijn, neemt u dan contact op met de uitgever.