

Adem. Stilte. Woord.

EEN WEEKEND VAN
MINDFULNESS EN STORYTELLING

*Elk verhaal
opent een
nieuwe deur.*

MINDFULNESS • STORYTELLING • VERBINDING

*Elke wandeling begint met een eerste stap.
Elk verhaal met een moment van aandacht.*

Soms...

Soms draag je een verhaal al jaren met je mee.
Soms dient een nieuw verhaal zich aan.

Ze wachten niet op een oplossing,
maar op aandacht.

Niet op een oordeel,
maar op een luisterend oor.

Tijdens dit weekend creëren we ruimte
om te verhalen, te luisteren en woorden
te geven aan verhalen.

Met mindfulness, creatieve werkvormen
en het delen van verhalen ontdek je hoe
jouw verhaal verweven kan worden met
andere verhalen.

**Je bent welkom,
precies zoals je bent.**

Vijf bewegingen



Vertragen

Ruimte maken voor
stilte, adem en
aanwezigheid in
het nu.



Verwonderen

Met een open blik
luisteren en kijken,
nieuwsgierig naar wat
zich aandient.



Verdwalen

Zonder oordeel dwalen
door herinneringen,
beelden en waarnemingen.
Ruimte geven aan wat
zich onverwacht laat zien.



Verbinden

In contact komen met
jezelf, met anderen
en met de verhalen
die ons verbinden.



Verweven

Ervaren hoe jouw verhaal
en dat van anderen zich
verweven en nieuwe
betekenis krijgen.



Praktisch



Zevenbergen

Kasteeldreef 22, 2520 Ranst

20 – 22 november 2026

Vrijdag 17.00 uur – zondag 15.00 uur

€ 425

Inclusief verblijf in een eenpersoonskamer,
maaltijden en programma.

Inschrijven vóór 20 september 2026



Alden Biesen

Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen

26 – 28 februari 2027

Vrijdag 17.00 uur – zondag 15.00 uur

€ 565

Inclusief verblijf in een eenpersoonskamer,
maaltijden en programma.

Inschrijven vóór 20 december 2026

Inschrijven

Stuur een e-mail naar annick@thekeystone.be
met vermelding van:

- naam
- voornaam
- locatie

Na ontvangst van je e-mail nemen wij
contact met je op.

Waar verhalen,
elkaar ontmoeten,
ontstaat
een nieuwe weg.

Contact



thekeystone.be/storytelling



annick@thekeystone.be



patriciahuion@me.com



Na je e-mail nemen wij
persoonlijk contact met je op.

