

# 3MC RETREAT

September 24-26, 2021  
The Marbelone, Aalst, Belgium

*The 3M System*

<https://3msystem.be/nl/welkom-2/>

*The Crack*

<https://3msystem.be/nl/over-het-boek/>

Author interview: <https://www.susanmears.com/category/nonfiction/mindbodyspirit/>

# PROGRAMMA

## Vrijdag 24/09

18h00 – 19h00 ▲ Aankomen en neerstrijken op de prachtige locatie. Een onverwacht verborgen juweel van natuur ontdekken in Aalst: *The Marbelone*.

Verfrissingen en gezonde-hartige snacks worden aangeboden.



20h00 – 22h00 ♥ Elkaar leren kennen & introductie LEZING: “*De zin van het leven als mens*”

*Waarom zijn we hier? Is het toeval, karma of predestinatie? Is het een keuze?*

*Waarom heb je voor bewustzijnsontwikkeling gekozen? Wie heeft die keuze gemaakt?*

*Waarom ben jij een ‘Zoeker naar de waarheid’? Wat is verlichting voor jou?*

We beantwoorden deze vragen en de vragen die uit deze vragen zullen voortvloeien.

En dan stoppen we met denken en gaan we ervaren. Het concept van mindfulness wordt doorgebroken en we leven het na.

We stappen over naar het zijn in het “*hier & nu*”.

## Zaterdag 25/09

09h00 – 10h30 ▲ Verzorgend en voedzaam ONTBIJT

11h00 – 13h00 ♥ LEZING 2: “Het zelf – deel 1”

*Wat je van jezelf aan anderen laat zien is anders of hetzelfde als wat je in de spiegel ziet? Hoe gaat het met je zelfinzicht en je zelfacceptatie?*

*Ken jij je “cracks” (scheuren)? Hoe ga je ermee om: probeer je ze te verbergen, te ontkennen, te maskeren of te negeren? Of laat je er licht doorheen schijnen?*

*Wat is het verschil tussen wanneer je op je best en op je slechtst bent?*

*Hoe kunnen we het ego, het ware zelf, helder bewustzijn en eenheid begrepen?*

Deze lezing gaat door na de lunch.

We zullen samen de delen van je wezen ontdekken, de belangrijke lagen van conditionering herkennen in de mens die jij bent, waaronder het heldere bewustzijn op manifestatie wacht. We zullen het hebben over functioneren via ego-dominantie versus functioneren via het ware zelf.

We zullen beginnen met het schrijven van **een recept voor een gemakkelijkere menselijke ervaring.**

13h30 – 15h30 ▲ Versterkende LUNCH

16h00 – 18h00 ♥ LEZING 3: “Het zelf – deel 2”

18h30 – 20h30 ▲ Rustgevend DINER

21h00 – 23h00 ♥ LEZING 4: “Hoe ervaar je helder bewustzijn?”

Je leert twee direct toepasbare 3M Technieken waarmee je ruimte in je wezen kunt creëren (in je lichaam, in je geest en in je persoonlijkheid), waarmee je jezelf kunt bevrijden van ego-dominantie en je kunt functioneren vanuit het ware zelf in alle situaties van het leven.

23h00 – 24h00 ▲ Nagenieten rond het kampvuur

## Zondag 26/09

09h00 – 10h30 ▲ Verzorgend en voedzaam ONTBIJT

11h00 – 13h00 ♥ LEZING 5: “De twee 3M-technieken toepassen in de praktijk”

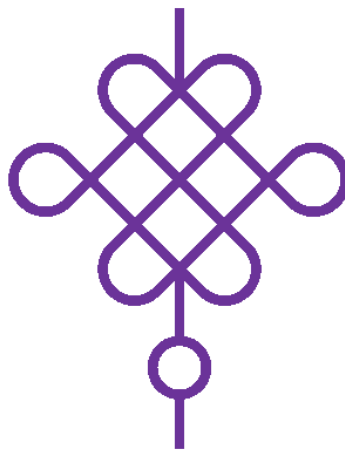
Je wordt geholpen om alles wat je geleerd hebt toe te passen in jouw specifieke situatie.

13h30 – 15h30 ▲ Versterkende LUNCH

16h00 – 18h00 ♥ LEZING 6: “Hoe doe je dat om van jezelf te houden (lichaam, geest en persoonlijkheid, zelfs het ego)?”

Vervolgens V & A (vragen en antwoorden)

18h00 – 19h00 ▲ ♥ Dankbaarheid met Sangria



**Intentie en wens voor deze onderneming:**

*Samen helder bewustzijn manifesteren ☀*

*Moge de kostbare verlichte houding worden ontwikkeld waar deze nog niet was  
verschenen; moge het nooit afnemen, maar gestaag uitbreiden waar het zich al had  
ontwikkeld ☀*

## Praktische informatie

### *Accommodatie*

De retraite kan worden ervaren met accommodatie in een tent op het domein van de Marbelone (dus op de locatie van de lezingen). Als je een ervaren retreatter, bergbeklimmer of natuurliefhebber bent, neem dan je eigen tent, slaapzak en alles wat je nodig hebt voor je comfort mee. Er zijn 3 toiletten in de Marbelone, waarvan er één 's nachts beschikbaar is en alle 3 overdag. Er is ook een badkamer met warm water.

Als je een andere type accommodatie nodig hebt, is er een Airbnb in de buurt van de Marbelone:

[https://www.airbnb.com/rooms/43796109?adults=1&check\\_in=2021-09-03&check\\_out=2021-09-05&federated\\_search\\_id=281cb381-b269-4334-ac67-5c759acf94af&source\\_impression\\_id=p3\\_1628585728\\_hEqUyyd71v52E%2Bqg&guests=1](https://www.airbnb.com/rooms/43796109?adults=1&check_in=2021-09-03&check_out=2021-09-05&federated_search_id=281cb381-b269-4334-ac67-5c759acf94af&source_impression_id=p3_1628585728_hEqUyyd71v52E%2Bqg&guests=1)

### *Eten*

De bijdrage voor de retraite dekt het hele programma, dus alle lezingen en alle maaltijden. Het menu zal gezond en lekker zijn, voornamelijk vegetarisch, maar ook met vis en wat kip. Drankjes zullen te koop zijn tegen zeer democratische prijzen, maar zoals bij alle retraites is het belangrijk dat we onze geest zuiver houden. Genieten mag, maar echt “zuipen” is niet aanbevolen.

Tafels, stoelen, borden en bestek zijn aanwezig, je hoeft deze niet zelf mee te nemen.

### *Amusement*

Gedurende de hele retraite mag je heerlijk wandelen op het domein, in pure natuur met wat wildlife. Er zijn pony's, schapen en een vijver. We verwelkomen goed opgevoede honden met open armen.

Op zaterdagavond hebben we een gezellig kampvuur en wie wil kan een zuiveringsritueel doen.

Op zondag sluiten we de retraite af met sangria in een dankbaarheidskring.

### *Bijdrage*

De retraite is alleen in zijn geheel toegankelijk, individuele lezingen volgen is dus geen optie. Ons werk samen tijdens deze retraite is bedoeld om ons te helpen met onze veranderingen en ons vooruit te helpen op ons pad van bewustzijnsontwikkeling. We gaan diep innerlijk werk doen en we zullen geleidelijk aan meer en meer helder bewustzijn in onszelf onthullen. We gaan bouwen aan onze volgende doorbraak. Om het maximale uit de retraite te halen, wordt het overslaan van lessen afgeraden.

De totale bijdrage bedraagt € 425/p. – dit is inclusief alle 6 lezingen, toegang tot de locatie, accommodatie als je in je tent slaapt, al het eten (welkomsthapje + 5 maaltijden), light drinks zoals water, citroenwater, koffie & thee + sangria op zondag.

*Reserveer je plaats via overschrijving 50% van bijdrage naar:*

*Melinda Asztalos kleine onderneming BE 0684.452.289*

*IBAN: BE49 7360 4440 7371*

*BIC: KREDBEBB*

*Mededeling: 3MC Retreat*

*Laat het ons weten als een factuur nodig is en zo ja, stuur ons alsjeblieft de nodige details via email [Melinda@3MSystem.be](mailto:Melinda@3MSystem.be)*

*van harte bedankt*



## *Corona-safe*

We rekenen op ieders gevoel voor integriteit en verantwoordelijkheid. We sturen je niet weg als je niet volledig ingeënt bent, maar we vragen je wel de nodige moeite te doen om iedereen veilig te houden. RATtests zullen beschikbaar zijn op de locatie, samen met tal van allerlei soorten ontsmettingsmiddelen.

We zullen omringd worden door frisse lucht, natuur en veel helder bewustzijn - de sterkste immunoboosters ☀

De lezingen worden gehouden in een grote tent, comfortabel verwarmd, en het aantal deelnemers zal beperkt zijn, zodat iedereen voldoende eigen ruimte heeft.

*laten we er samen  
een geweldige retreat van maken*

