

Ciska Matthes

**PERSOONLIJKE GEGEVENS:**

Geboren 28-11-1964 te Amsterdam

ciska.matthes@gmail.com

06-12751770

Memlingstraat 13

1077 LP Amsterdam

www.hetoogvandeorkaan.nl



**ACADEMISCHE OPLEIDING:**

Psychologie - specialisatie Sociale Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam  
1989

**RELEVANTE MINDFULNESS & YOGA OPLEIDINGEN:**

Mindfulness Opleiding Basis bij IAM in Vlaanderen 2011

Vervolgtraject Mindfulness Opleiding bij See True 2013

'Lange traject' See True 2017

VMBN certificering categorie 1 sinds 2017

Mindful Eating Conscious Living met Jan Chozen Bays 2013

Mindfulness for Children and Adolescents 2013

Allerlei bijscholingsdagen 2011-2020

Yin Yoga & Mindfulness 100 hrs Teacher Training bij Stillness in Yoga 2015

Core Flow 50 hrs Teacher Training bij Marlene Henny 2018

Hatha/Vinyasa 200 hrs Yoga Teacher Training bij Anadi Centre 2020

Yoga Filosofie 10 hrs TT bij DNYS 2020

Yin Yoga & Chronische klachten en Yin Yoga & Slaap 20 hrs TT bij Skadi van Paasschen 2022

Vinyasa Teacher Training 50 hrs bij Arhanta ashram 2023

**RELEVANTE WERKERVARING:**

Freelance trainer voor Frits Philips & Partners te Eindhoven 1988-1991

Bestuurslid en trainer bij Vormingscentrum VU 1987-1988

Freelance trainer bij vakgroep Sociale Psychologie VU 1994

Meditatie- en yogaleraar en mindfulnesstrainer als zzp-er aan huis in 'Het Oog van de Orkaan' sinds 2010.

Begeleiding van meditatiegroepen, mindfulnesstrainingen, vervolgtrainingen, yogalessen, retraites, stiltedagen. Voornamelijk aan volwassenen, maar ook veel

aan jongeren en kinderen.  
Verder individuele trajecten en zingevingsgesprekken.  
Ook Engelstalige mindfulnesscursus.

Mindfulness voor middelbare scholieren, o.a. aan het Ignatius Gymnasium  
2019-2020

Bijdragen aan verschillende opleidingen en cursussen in boeddhisme, meditatie  
en/of yoga (NTI, VU, Stillness in Yoga) 2016-2020

Yogalessen (yin, hatha, vinyasa) in verschillende yogastudio's in Amsterdam:  
Delight Yoga, The Conscious Club, YogaZenter, sinds 2016

### **SCHRIJFVERVARING:**

Freelance journalist in Zuid-Afrika en Namibië voor o.a. The Weekly Mail en The  
Guardian 1991-1993

Artikelen en verhalen voor de online krant Boeddhistisch Dagblad 2016-2022

Boek 'Herinneringen aan Harada Tangen roshi - mijn jaren in een Japans  
zenklooster' uitgegeven bij Milinda/Asoka juni 2023

Maandelijks nieuwsbrief [Ciska's verhalen – Het Oog van de Orkaan](#) sinds 2011  
Peaceposter Project [Peace Posters - Peace Posters](#) sinds 2022

### **OVERIGE WERKERVERVARING:**

Begeleiding vluchtelingen (vrijwilligerswerk) in Amsterdam Zuidoost 2005-2014  
Schoonmaken, tuinieren, koken & ploegen aanvoeren in talloze spirituele centra  
over de hele wereld sinds 1998

### **MEDITATIE-ERVARING EN BOEDDHISTISCH ONDERRICHT:**

Zentraining in diverse zentra in de VS, Nederland en Europa 1996 -1998 en  
2005-2010

Zentraining in Soto-zentempel Bukkokuji (residentieel) te Obama, Japan 1999 -  
2005

Zen-retraites en residentiële training in Zencentrum Noorderpoort in Drenthe in  
1998 en vanaf 2005 -heden

Verschillende sesshin in Zen River sinds 2005

Diverse Vipassana-retraites in Europa bij o.a. Frits Koster, Jotika Hermsen, Bhante  
Sujiva, Bhante Bodhidhamma, Dhamma Dipa (Goenka) 2005-2018

Drie-maanden-retraites Vipassana: Insight Meditation Society in de VS 2008-2010

Vipassana/samatha-retraites bij Christina Garbe 2013-2016

Insight Dialogue Retreat met Gregory Kramer & Bart van Melik 2014

Nog talloze overige korte en lange retraites in o.a. Tibetaans boeddhisme en Chan  
1995-2020

Diverse satsang- en werk-retraites bij Sri Mooji in Portugal 2016-2020