

Retreat 2020

Hjertets Vej & Meditation

Refugium Smidstrup

*Befri din sjæl. Mærk din krop.
Find din oprindelige natur. Mediter.*



Almindelig blåfugl

Et Retreat over flere dage hvor 1 ½ dag er i stilhed afbrudt af runder, korrektioner og opsamlinger. Vi arbejder i stilhed for at undgå den mentale støj og påvirkninger fra andre, der forhindrer os i fordybelse - ind mod vores essens.

Vi vil arbejde med forskellige indfaldsvinkler til meditation, nærværsmeditation, kropsmeditation, bevægelsesmeditation, lydmeditation og siddende bevidsthedsmeditation. Meditationerne vil blive kombineret med selvhealingsmetoden og kropsenergiarbejde.

Vi vil se på hvordan hjertets inderste kan befordre vejen til taknemmelighed, samhørighed og kærlighed. Og vi vil arbejde med hvordan meditation, selvhealing og energikroppen kan bringes med ud i vores hverdagsliv.

Vi skal finde ind til den inderste del af os selv og se på hvordan vi opfatter vores oprindelige natur samt hvad sjælen er for en størrelse.

Der vil hver dag være tid til at modtage en fælles syngeskåle-healing, kropsarbejde sammen med åndedrættet og dybdeafspænding.

Optagelseskriterier:

Er for folk som er i træning hos mig – enten i grupper eller individuelt eller tidligere har været med på retreat i dette regi. Hvis du er ny og interesseret så kontakt mig.

Sted:

Refugium Smidstrup Strand, Sognevej 15, 3250 Gilleleje

Datoer:

Fredag den 4. sept. kl. 9.00 til søndag den 6. sept. kl. 15.00. Indkvartering fra kl. 8.30.

Praktiske oplysninger: Medbring liggeunderlag, blødt yogaunderlag eller vattæppe, evt. dit eget meditations-grej, praktiske ude-sko, et tæppe, badetøj, evt. regntøj, varm bluse, varme sokker samt notesbog. (Sengetøj/håndklæder er inkluderet i prisen).

Maden vil hovedsagelig være vegetarisk. Giv besked ved allergi.

Pris: 6.000 kr. dækker indlogering i enkeltværelse med eget bad og toilet samt kost og undervisning.

Tilmelding: Ved at indbetale Depositum på 1.500 kr. inden 1. juli 2019 til kontonr. 9570 – 8263027. Husk ved tilmeldingen at skrive: REFUGIUM 2020, NAVN og DATO så er du sikret en plads.

Restbeløbet: Restbeløbet på 4.500 kr. betales senest den 1. maj 2020 til samme kontonr. Ved kursusfrafald betales *depositum* og *restbeløbet* ikke tilbage.

Forberedelse til retreatet: I dagene før kurset er det vigtigt at nedtrappe arbejdsopgaver og spise mindre tung mad. Finde lidt mere ro, hvile og afslapning. Undgå computere og mobiler under retreatet. Evt. overnatning dagen før og efter kurset vil kunne aftales med mig.

Efter retreatet: Giv dig tid til at være ekstra opmærksom og pas på hvis du kører i bil at tage højde for at hele dit nervesystem er åbent og sensitivt. Evt. at forlænge dit retreat 1 - 2 dage ved at komme langsomt i gang i hverdagen og undgå alt for mange forstyrrelser og aftaler.

