

Retreat 2022 Meditation

Hjertets Vej & Transformation

Refugium Smidstrup

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



Et Retreat over flere dage hvor vi er i stilhed - afbrudt af runder, korrektioner, undervisning og opsamlings. Vi arbejder i stilhed for at befordre fordybelsen ind i os selv og mod vores essens.

Vi vil også se på hvordan hjertets inderste befordre vejen til taknemmelighed, samhørighed og medfølelse. Og vi vil se på hvordan vi integrerer vores meditationspraksis i dagligdagens almindelige gøremål.

Der vil blive lagt vægt på bevidsthedsmeditation med forskellige indfaldsvinkler bl.a. træning i at opdage den non-duale bevidsthed. Og der vil blive arbejdet med hvordan selvhealing og meditation spiller sammen - samt energibevindstthed.

Vi vil arbejde med transformation på flere forskellige planer og vi vil undersøge hvordan vi hver især opfatter vores sjæl.

Der vil hver dag være tid til at modtage en fælles musik- eller syngeskålehealing og kropsarbejde såsom kropsscanning, åndedrætstræning samt dybdeafspænding. Guidet selvhealing og energiøvelser til at åben vores livsenergi til organerne og dermed højne vores energifrekvens.

Optagelseskriterier:

Retreatet er for jer 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.

Undervisere:

Som noget nyt kan jeg præsentere Isabel som er med-underviser på retreatet fremover.

Grethe Rosenkvist, Spirituel lærer, Center for Livskundskab og Visdom

Isabel Lohmann, Psykomotorisk terapeut og certificeret Mindfulness-instruktør. Uddannet indenfor yoga og qi-gong. Erfaring med Rosenkvist-metoden, chakra-systemet, udrensende og fordybende energiøvelser. Mange års erfaring med undervisning i mindfulness både undervisning for voksne og for børn i skolealderen. Erfaring med at arbejde med grupper og individuelle klienter. Har egen selvstændige praksis.

Sted:

Refugium Smidstrup Strand, Sognevej 15, 3250 Gilleleje

Datoer:

Torsdag den 8. sept. 2022 starter kurset kl. 14.00 med the/kaffe & kage i Stenhuset. Du er velkommen til at komme 1/2 time før og indkvartere dig. Undervisning i Meditationsrummet kl. 14.45. Kurset slutter søndag den 11. sept. ca. kl. 12.30.

Praktiske oplysninger:

Medbring LIGGEUNDERLAG (evt. blødt yogaunderlag/vattæppe) plus dit eget meditations-grej, tæppe/pude, praktiske ude-sko (til stranden), badetøj, badesko, strandhåndklæde, evt. regntøj, varm bluse og varme sokker. (SENGETØJ OG HÅNDKLÆDE ER INKLUDERET I PRISEN og er på værelset).

Maden vil hovedsagelig være vegetarisk plus plantedrik. Medbring selv glutenfrit brød, ved behov.

Pris: 7.900 kr. dækker indlogering i enkeltværelse med eget bad og toilet samt kost og undervisning.

Tilmelding: Ved at indbetale Depositum på 1.000 kr. senest 1. juli 2022 til kontonr. 9570 – 8263027. Husk ved tilmeldingen at skrive: REFUGIUM 2022, NAVN og DATO - så er du sikret en plads.

Restbeløbet: Restbeløbet på 6.900 kr. betales senest 1. august 2022 til samme kontonr. Ved kursusfrafald betales *depositum* og *restbeløbet* ikke tilbage. Kvittering modtages på kurset.

Forberedelse til retreatet: I ugen før kurset er det vigtigt at begynde at nedtrappe arbejdsopgaver og spise mindre tung mad.

Under retreatet: Tag notesbog og evt. tegneblok og farver med som redskaber til at bevidstgøre din proces under retreatet. Undgå computere og mobiler under retreatet.

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 for mange forstyrrelser og aftaler.

