

Meditationsretræte 2024

Refugium Smidstrup

Befri din sjæl. Mærk din krop.

Find din oprindelige natur. Mediter.

Et flerdages retræte præget af stilhed, kun afbrudt af runder, korrektioner, undervisning og opsamlinger. Formålet er at arbejde i stilhed for at dykke dybere ind i vores indre selv.

Fokus vil også være rettet mod at erkende hjertets nærvær som en drivkraft for taknemlighed, samhørighed og medfølelse. Vi vil udforske, hvordan vi kan integrere vores meditationspraksis i hverdagens rutiner.

Vægten vil ligge på bevidsthedsmeditation med forskellige tilgange, herunder træning i at opdage vidnets position i den non-duale bevidsthed.

Dagligt vil der være tid afsat til fælles musik- eller syngeskåle-healing, kropsarbejde såsom kropsscanning, åndedrætstræning og dybdeafspænding. Der vil også være guidede selvhealingsøvelser, energiøvelser og Qi-Gong med fokus på at styrke vores organer og frigive livsenergi.

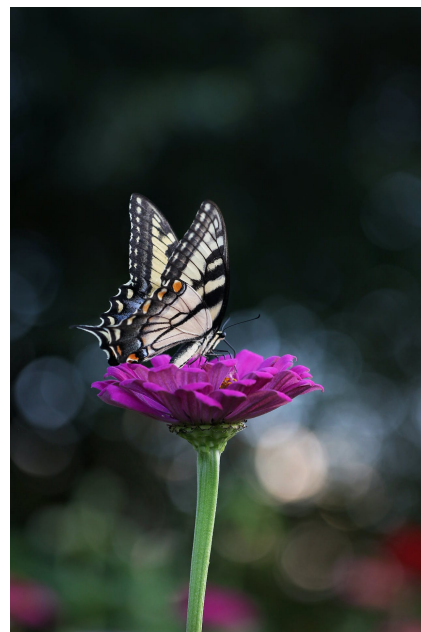
Optagelseskriterier:

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:

Grethe Rosenkvist - Meditationslærer, Center for Livskundskab og Visdom
Med-underviser Isabel Lohmann - Psykomotorisk terapeut og bevægelsepædagog. Uddannet indenfor yoga og qi-gong. Mange års erfaring med undervisning i mindfulness. Har egen selvstændig praksis.



Grethe Rosenkvist / 21489535 / www.gretherosenkvist.dk /

gretherosenkvist@gmail.com

Isabel Lohmann / 50855080

Sted:

Refugium Smidstrup Strand, Sognevej 15, 3250 Gilleleje. Tlf. 48318025

Datoer:

Torsdag den 11. april 2024. Kurset starter kl. 15:00 med The, kaffe og boller i Stenhuset. I skal have spist frokost hjemmefra.

Du er velkommen til at komme en halv time før for indkvartering.

Undervisning i meditationsrummet kl 15:30

Kurset slutter søndag 14. april 2024 kl. 13:00

Praktiske oplysninger:

Medbring **liggeunderlag** (evt. blødt yogaunderlag/vattæppe) plus dit eget meditations-grej, tæppe/pude. Praktiske ude-sko (til stranden). Evt. regntøj, varm bluse og varme sokker.

Sengetøj og håndklæder er inkluderet i prisen og er at finde på værelset

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

Pris: 8.000 kr. dækker indlogering i enkeltværelse med eget bad og toilet samt kost og undervisning.

Tilmelding: Ved at indbetale **Depositum på 1.000kr. senest 12. januar 2024** til kontonr. 9570 – 8263027. Husk ved tilmeldingen at skrive: REFUGIUM 2024, NAVN og DATO - så er du sikret en plads.

Restbeløbet: Restbeløbet på **7.000kr. betales senest 11. marts 2024** til samme kontonr. Ved kursusfrafald betales *depositum* og *restbeløbet* ikke tilbage. Kvittering modtages på kurset.

Grethe Rosenkvist / 21489535 / www.gretherosenkvist.dk /

gretherosenkvist@gmail.com

Isabel Lohmann / 50855080

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

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

Efter retrætet: 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. hjemme at forlænge dit retræte 1 - 2 dage ved at komme langsomt i gang i hverdagen og undgå for mange forstyrrelser og aftaler.



*Grethe Rosenkvist / 21489535 / www.gretherosenkvist.dk /
gretherosenkvist@gmail.com
Isabel Lohmann / 50855080*