

Meditationsretræte 2025

Refugium på Møn

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

Dette flerdages retræte vil foregå i stilhed, kun afbrudt af sessioner med meditation, undervisning, korrektioner og opsamlinger. Formålet med stilheden er at skabe mulighed for en dybere forbindelse til vores indre selv. Under retræten vil vi fokusere på at erkende hjertets nærvær som en kilde til taknemlighed, samhørighed, medfølelse og nærvær, samt på hvordan vi kan integrere disse kvaliteter og vores meditationspraksis i hverdagen.

Vi vil fordybe os i bevidstheds- og nærværsmeditation gennem forskellige metoder. Der vil være fokus på at udvikle non-dual bevidsthed og blive opmærksomme på, hvornår vi befinder os i Jeg'ets virkelighed eller i sjælsbevidsthed, og hvordan disse tilstande kan berige hinanden. Vi vil også udforske og opdage selvets sande natur.

Dagligt program vil omfatte musiklytning, syngeskåle-healing, guidede kropsskanninger, åndedrætstræning, dybdeafspænding og guidet selvhealing. Derudover vil vi arbejde med energiovelser som Qi-gong, med fokus på at styrke vores organer, fjerne blokeringer og fremme livsenergien.

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 bevægelsespædagog. Uddannet indenfor yoga og qi-gong. Mange års erfaring med undervisning i mindfulness. Har egen selvstændig praksis.

Sted:

Møn Retreat, Vollerupgade 2, 4792 Møn. Tlf. +45 40 119 117

Datoer:

Torsdag den 15. maj 2025. Kurset starter kl. 14:00 med The, kaffe og kage i spisesalen. I skal have spist frokost hjemmefra.

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

Undervisning i meditationssalen kl 15:00.

Kurset slutter søndag 18. maj 2025 kl. 13:00

Praktiske oplysninger:

Medbring dit eget tæppe og pude, og evt. meditationsgrej. Praktiske ude-sko (til haven). Evt. regntøj, varm bluse og varme sokker.

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

Maden vil være vegetarisk og økologisk.

Pris: 8.000 kr. dækker indlogering i enkeltværelse, kost og undervisning.

Tilmelding: Ved at indbetale **Depositum på 2.000 kr. senest 3. januar 2025** til konto.nr. 9570 – 8263027. Husk ved tilmeldingen at skrive: REFUGIUM MØN 2025, NAVN og DATO - så er du sikret en plads.

Restbeløbet: Restbeløbet på **6.000 kr. betales senest 2. april 2025** til samme konto.nr. 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 retrætet: Tag notesbog og evt. tegneblok og farver med som redskaber til at bevidstgøre din proces under retreatet. Undgå computere og mobiler under opholdet.

Efter retrætet: Vær opmærksom og forsigtig, især hvis du skal køre bil, da dit nervesystem kan være ekstra følsomt. Overvej at forlænge retræten derhjemme i 1-2 dage ved at starte roligt op og undgå for mange forstyrrelser og aftaler.

