

Meditationsretræte 2025

Refugium på Møn

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

Dette flerdages stilhedsretræte fokuserer på dyb indre forbindelse gennem meditation og selvudforskning.

Programmet omfatter:

- Meditation og undervisning i bevidsthed og nærvær
- Udforskning af hjertets kvaliteter: taknemmelighed, samhørighed og medfølelse
- Udvikling af non-dual bevidsthed og sjælsbevidsthed
- Daglige sessioner med musiklytning, syngeskåle-healing, kropsskanninger og åndedrætstræning
- Energiøvelser som Qi-gong for at styrke organer og fremme livsenergi

Målet er at integrere disse praksisser og indsigter i deltagerens hverdag.

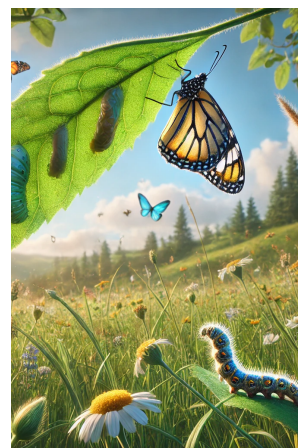
Optagelseskriterier:

Retrætet 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 / gretherosenkvist.dk /
gretherosenkvist@gmail.com
Isabel Lohmann / 50855080

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 og kaffe 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. mellem 12:00 og 12:30

Praktiske oplysninger:

Liggeunderlag til kurset findes i salen. 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.

Grethe Rosenkvist / 21489535 / 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 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.



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