

Påskeretreat  
5 dage i Dalsland, Sverige  
17. - 22. april 2019

## Sørg godt for dine nye begyndelser

### Den totale pris ca. 4.900 DKK for retreatet dækker

1. Kursusprisen med undervisning 2.800 DKK
  2. Fuld forplejning + fem overnatninger i dobbeltværelse 2.800 SEK = ca. 2.100 DKK
- Indkvartering betales separat på kursusstedet.

Vil du med?

Se inspirerende billeder og få som nedenfor al information HER (*kommer*) via munonne

## Sørg godt for dine nye begyndelser

At sørge godt for dine nye levende impulser er temaet for Påskeretreatet.

Vi vil klargøre og understøtte, hvad der bliver kaldt på. Vi vil fokusere på skabelsesprocessen 'indefra og ud', for at virkeliggøre dine nye skridt. Denne skabelsesproces henter sit udspring fra det levende, det passionerede, det klare i din sjæl og i din væren. Når kreativiteten først flyder her, kan du derefter sætte i værk, skridt for skridt, i balance med dit handlingsprogram.

I vores intention om at tage de naturlige næste skridt i pagt med vores nuværende virkelighed. Og i håbet om at disse skridt vil være friske og bringe os mere i kontakt med et liv levet ud fra, hvor hjertet er; da finder vi overraskende ofte os selv i færd med at fjerne os fra vores mål. Vi forbliver fastlåste i et mere stressfuldt, mere frygtpræget liv.

I stedet for at holde fokus og bevæge os med, hvad der er muligt nu, kommer vi ofte til at blokere os selv. Fordi vi mere eller mindre ubevidst lever i en fastholdelse af uddaterede mønstre og leveregler. Vi har ikke formået at slippe dem endnu. Vi fjerner os derved fra sjælen der kalder, i stedet for at vende hjem. Vi sidder fast i mudder med dele af os og kan ikke integrere de nye impulser i vores liv, som matcher vores nuværende livssituation.

I hverdagen er det let at tabe den indre forbindelse. Påskeretreatet hjælper os til at finde helt ind til nærværet i livsstrømmen, og til at åbne til nye dybder, kontakte iboende vejledning, aflægge forsvar og gøre klar til nye skridt.

### **Tidligere deltagere på Påskeretreatet siger**

*"Sikke et fantastisk Påskeretreat. Jeg synes, vi havde et specielt hold med plads til fordybelse, rum og respekt for den enkeltes proces. Gode grin og gråd, dans og hygge - alt som bare er balsam for krop og sjæl.*

*Jeg kan godt forstå, at du elsker det sted. Det er også magisk at være i den tidslomme, og behovet for andet er der bare ikke. Stedet ligger skønt uforstyrret forstået på den måde, at der ikke kommer nogen forbi. Årstiden var ganske fin for mig også, og vi var jo heldige med vejret - igen! :)"*

Gitte Naja

*"Turen til Sverige i Påsken var min redning. Jeg havde glædet mig til at skulle afsted, men dagen før strittede det hele på mig og jeg ville bare ikke af sted. Men heldigvis havde jeg lovet at være chauffør for 3 andre, så der var ikke så meget at gøre. Trods modstanden, så lykkedes det mig at give slip og overgive mig... Jeg kom så meget ned i mig selv og fik så mange a-ha oplevelser, især da vi arbejdede med familieopstillinger. Wauw Naja... det var en så stærk en oplevelse at komme med og det hjalp mig ovenikøbet at håndtere angsten for at min underbo, så jeg kunne være i mit eget hjem uden at være bange. Kæmpe tak!"*

Marie-Louise / Indehaver af Munonne

### **Yderligere beskrivelse af retreatet**

Et retreat er en tilbagetrækning fra hverdagen, - hvor mange oplever, at travle dage skygger for tilstedeværelse og integritet - for igen at få hjertet og nærværet med i vores liv.

Retreatformen giver en særlig mulighed for at opbygge et støttende fælles felt, hvor indre udforskning, meditation og let kropsarbejde befrugtes af afslappende naturoplevelser og hvile.

På retreatet i Påsken er der plads til fordybelse og hvile i nærvær. Der er rum for at finde indre svar, som kan skabe indsigt om den livsvej, som du bevæger dig på. Vi vil kultivere bevidsthedens klarhed og hjertets åbenhed. Når disse kvaliteter er til stede som en underliggende strømning i os, vil det tilføre vores hverdagsliv en klang af dybde og mening.

Hver gang vi bevæger os i overensstemmelse med vores dybere sandhed, er det en handling af

kærlighed til det større i os. Og det svarer igen med indre vejledning: subtile små visheder, der viser retning og næste skridt, som vi er kaldet til at tage i livet. Jo mere ubetinget vi følger de små anvisninger indeni, jo tydeligere taler denne "indre vejleder" til os og leder os hjem.

Nogle af dagene kan være med stilhed i pauserne.

Instruktioner og træning vil foregå på dansk eller på et let forståeligt engelsk.

Der bliver rig mulighed for gåture langs søen Vestre Silen og på eng områderne og i skovene.

### Dagens program vil blandt andet indeholde

- Meditation, mindfulness og hjertets åbning.
- Gayatri Mantra meditation.
- Inspirerende indføring i retreatets tema.
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os.
- Enkle Opstillinger fra Hjertet for nye begyndelser (ud fra metoden Familieopstilling af Bert Hellinger).
- Ritual for nye begyndelser.
- Inquiry (udforskende indre øvelser i små grupper ud fra den direkte oplevelse).
- Refleksion, alene eller sammen.
- Stress- og spændingsforløsende kropsøvelser (TRE af David Berceli). Øvelserne er for alle og støtter den både fysiske og mentale afspænding, der er nødvendig for, at indsigter, meditative tilstande og indre fordybelse kan indfinde sig.
- Samt at blive favnet af den frie svenske natur med søer, eng, skov så langt øjet rækker og med kokkens forplejning lavet fra hjertet.

### Tidsskema for dagen

07.30 – 08.30 Program

08.40 – 10.00 Morgenmad

10.00 – 13.15 Program

13.15 – 16.30 Lunch og egen tid, gåture ved sø og i skov

16.30 – 18.15 Program

18.30 – 19.45 Aftensmad

19.45 – 21.00 Program

**Kursusleder** Naja Vita Nielsen.

**Datoer**

17. april (aften) – 22. april (13.00) 2018.

### **Ankomst og afrejse**

Retreatet starter onsdag den 17. april kl. 19.00 med fællessamling og opstart af kurset. Der er ankomst fra kl. ca. 16.00. Ved ankomst vil du blive serveret en varm suppe. Retreatet slutter mandag den 22. april efter lunch kl. 13.00.□

### **Retreat stedets adresse**□

Björken 1, Gällnäs, 66 693 Gustavfors, Sverige.

Se mere på [www.one-ness.net/gallnas](http://www.one-ness.net/gallnas) . Kursusejendommen ligger i det naturskønne, milde Dalsland midt i de stille skove med udsigt over søen Vestre Silen.

### **Hvordan kommer jeg dertil**

Stedet ligger 180 km sydøst for Oslo og 180 km nordøst for Göteborg. Nærmeste by er Bengtsfors. Kørselsvejledning tilsendes. Fælleskørsel kan arrangeres med de andre deltagere, men kan ikke garanteres.

### **Transport med bus eller tog**

Fra København til Bengtsfors. Tjek [www.sj.se](http://www.sj.se) .

Fra Oslo / Stockholm til Årjäng. Tjek [www.swebus.se](http://www.swebus.se) .

Kursusstedet vil sørge for afhentning på busstationen ved ankomst.

### **Indkvartering**

Dobbeltværelser med fælles toilet og bad. Medbring sengelinned og håndklæder. Sengelinned kan lejes for 100 SEK. Dyner og puder findes på stedet.

Det er muligt for enkelte at få enkeltværelse mod et ekstra gebyr på 500 SEK.

**Pris i alt:** ca. 4.900 DKK alt efter dagskursen på svenske kroner.

### **Inkl. i prisen:**

- Undervisning 2.800 DKK.
- Kost og logi 2.800 SEK = ca. 2.100 DKK. Forplejningen er fortrinsvis vegetarisk. Særlige

kostbehov tilgodeses. Kost og logi betales separat på kursusstedet.

### **Tilmelding**

Tilmelding bedes rettet direkte til Naja via email eller på tilmeldingsblanketten HER (*kommer*) via munonne.

**Dato for sidste tilmelding:** 22. marts 2019.

**Antal pladser**  i alt 14 **Åben for booking**

### **Betaling**

1. Kursusprisen 2.800 DKK betales direkte til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, DK-4370 St. Merløse.

Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. IBAN: DK 3130005405695261. BIC-kode: DABADKKK.

2. Kost og logi 2.800 SEK betales *kontant* ved ankomst direkte til kursusstedet i Gällnäs.

Tilmelding er sikret ved betaling nu af depositum 1.500 DKK eller hele kursusprisen til Naja Vita Nielsen. Restbeløbet af kursusprisen betales senest 28. marts 2019.

### **Afbestillingsregler**

Depositum på 1.500 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 3 uger før kursusstart.

### **Rejsegarantifonden**

Kursus, transport og indkvartering købes separat, og arrangementet er således ikke omfattet af Rejsegarantifondens dækning.

### **Links**

[Dette link åbner til en lille film, der viser omgivelserne \(i Påsken\).](#)

[Se billeder mm på dette link, der åbner til en ny foto-flipbog over retreatstedet.](#)

*(kommer)* Se billeder, få fuld beskrivelse og få tilmeldingsblanket HER via [munonne.dk](http://munonne.dk).

Du er velkommen til at kontakte for mere information, for tilmelding eller for en snak om dine muligheder for at deltage.

**Naja Vita Nielsen**

**Levende Nærvær**

mobil +45 40 54 33 83

[info@naja.nu](mailto:info@naja.nu)

[www.naja.nu](http://www.naja.nu)

[facebook.com/najavita](https://www.facebook.com/najavita)