

## NYE BEGYNDELSER MED INDRE LEDERSKAB

Påskeretreat 31. marts - 5. april 2021

5 inspirerende dage i Dalsland, Sverige

NY HJEMMESIDE PÅ VEJ - GLÆD DIG!

### **Den totale pris ca. 5.000 DKK for retreatet dækker**

1. Kursusprisen med undervisning 3.000 DKK

2. Fuld forplejning + fem overnatninger i dobbeltværelse 2.800 SEK (= ca. 2.000 DKK) pr. person

Indkvartering betales separat på kursusstedet.

Vil du også med?

[Se inspirerende billeder HER. Få som nedenfor al information via rejseportalen Munonne.](#)

## NYE BEGYNDELSER MED INDRE LEDERSKAB

### **Sørg godt for dine nye begyndelser**

På Påskeretreatet vil du sørge godt for dine nye begyndelser og lytte til dit indre lederskab. Nye begyndelser møder vi alle i vores liv – bevidst eller ubevidst - som en naturlig del af forskellige overgange i livet. Hver gang begynder vi med en afslutning – og vi slutter med en ny begyndelse. Hvordan vi varetager nye begyndelser med bevidsthed og balance er en læring i sig selv, og den læring vil du få inspiration til her.

### **Den feminine og den maskuline skabelsesproces**

Du vil lære om at skabe på to forskellige måder – den maskuline og den feminine med særlig vægt på den mindst praktiserede feminine skabelsesform. Begge former har plads i vores liv, og det er afgørende at kende forskel. Vi har brug for en feminin indre styring og en maskulin matchende handling. Som begge ruller som en cyklus i os, hvor den ene følger den anden, og hvor balancen mellem disse to kræfter er afstemt.

Den kendte maskuline skabelsesproces og ydre handling anvender vi ofte alene, når vi vil sætte et rækværk op eller lave et regnskab eller lægge et tag. Her navigerer vi i det fysiske domæne. Anderledes bliver det, når vi navigerer efter retningslinjer i indre domæner.

Den mere ukendte feminine skabelsesproces og indre styring matcher og er nødvendig, når vi vil skabe ændringer eller ny blomstring i vores liv i samklang med vores indre værdier. Denne skabelsesproces tager afsæt i det levende, det passionerede, det klare i din sjæl og i din væren. Når kreativiteten først flyder her, kan du sætte i værk, skridt for skridt. Her navigerer vi i indre domæner, der udspringer af vished, tillid, styrke, hjertemod mm, og som er i pagt med indre lederskab.

### **Indre lederskab**

Du vil lære, hvordan du praktiserer kontakt med indre lederskab. Gennem meditative metoder vil du opleve, hvordan du kan lytte til dybere niveauer. Her vil du finde egne svar og retningslinjer, der matcher netop de nye begyndelser og veje, som kalder i dig. En sådan lydhørhed er ikke altid let, og slet ikke i en travl hverdag. Vejledning og tid til fordybelse og udforskning i trygge og nærende rammer er nødvendigt.

### **Ture i naturen - sammen eller alene**

Der bliver mulighed for gåture langs søen Vestre Silen, på engene og i skovene og med en fælles aftentur op til solnedgangspanorama på højdepunktet Eggersknatten med udsigt til Norge.

### **Social stilhed og sprog**

Der vil være social stilhed i nogle af pauserne. Vi taler sammen i dagens program. Undervisning vil foregå på dansk og i sjældne tilfælde på et let forståeligt engelsk.

**Kursusleder:** ☐ Naja Vita Nielsen, Levende Nærvær.

Naja Vita har afholdt retreats flere gange årligt i 25 år i Skandinavien, Europa, Indien og Australien.

**Kontakt direkte:** Ring eller skriv til Naja Vita +45 40 54 33 83, [info@naja.nu](mailto:info@naja.nu) , [www.naja.nu](http://www.naja.nu) .

**Corona:** Hvis dette stadig er aktuelt i marts 2021, efterlever vi Sundhedsstyrelsens gældende regler og vil hele tiden justere efter disse for at undgå unødigt smittespredning med corona.

## 6 tidligere deltagere siger:

- "Anbefales på det allervarmeste. Her er en chance for at finde ro. Her er en chance for at få perspektiv. Her er et åbenhjertigt fællesskab. Og her er skøn natur" **Ingrid Elholm Olsen, cand. mag.**

- "Beauty walks a razors edge, sagde Bob Dylan vist en gang. Og det gør du, balancerer mellem varme, humor, stor forstand og indsigt.... Det er en stor hjælp...." **Lasse**

- Det findes ikke bedre! - på alle måder.... Dalsland, søen, kursusstedet, forplejningen, værterne og ikke mindst Naja Vita Nielsen's kærlige, kompetente, omfavnende og nærværende guidning igennem et veltilrettelagte retreat - alt er i top og så givende på alle måder. Giv dig selv en oplevelse og en rejse du aldrig glemmer!" **Anne-Lise Hjerteskov**

- "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**

- "Et fantastisk tilbud, kan varmt anbefales, Naja er fantastisk, Sverige er fantastisk, Du er fantastisk og vil elske hvert sekund

—

Afsted!

"

## Heidi Hultgreen, performancedesigner, lærer, forumspiludvikler

- "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 aha 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 min underbo, så jeg kunne være i mit eget hjem uden at være bange. Kæmpe tak!"

**Marie-Louise / Indehaver af rejseportalen Munonne**

## Dagens program vil blandt andet indeholde

- Meditation, mindfulness og hjertets åbning.
- Gayatri Mantra meditation.
- Inspirerende indføring i retreatets temaer.
- 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).
- Dialog, deling og tilbagemelding i Levende Nærvær.
- 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

**Datoer:** 31. marts (aften) – 5. april (13.00) 2021.

**Ankomst og afrejse:** Retreatet starter onsdag den 31. marts kl. 19.00 med fællessamling og opstart af kurset.

Der er ankomst fra kl. ca. 16.00. Ved ankomst vil du få tilbudt et måltid mad. Retreatet slutter Påskemandag den 5. april efter lunch kl. 13.00. Afrejsetidspunkt kan evt. ske lidt tidligere i forhold til den gældende køreplan for bus/tog.

## Retreat stedets adresse

Björken 1, Gällnäs, 66 693 Gustavfors, Sverige. Kursusejendommen ligger i det naturskønne, milde Dalsland midt i de stille skove med udsigt over søen Vestre Silen. Se mere på [www.oneness.net/gallnas](http://www.oneness.net/gallnas)

med oversigt over værelser, forplejning, placering i Sverige og transport.

**Hvordan kommer jeg dertil:** Stedet ligger 180 km sydøst for Oslo og 180 km nordøst for Göteborg. Nærmeste by sydfra er Bengtsfors og nordfra Gustavsfors/Årjäng. Bilturen fra København tager ca. 6 timer og fra Oslo 2 timer. Kørselsvejledning tilsendes. Fælleskørsel kan arrangeres med de andre deltagere, men kan ikke garanteres.

### Transport med bus eller tog med flere ruter

Tog og bus fra København til Bengtsfors ca. 7 timer. Tjek [www.sj.se](http://www.sj.se) .

Bus fra Oslo 1t 45min og nu direkte fra Oslo Flygplads Gardemoen til Årjäng. Samt fra Stockholm til Årjäng. Tjek [www.flixbus.se](http://www.flixbus.se) .

Kursusstedet vil efter aftale sørge for afhentning på busstationerne i Bengtsfors og Årjäng ved ankomst.

**Indkvartering:** Dobbeltværelser med fælles toilet og bad. Dyner og puder findes på stedet. Medbring sengelinned og håndklæder. Sengelinned kan lejes for 100 SEK. Det er muligt for enkelte at få enkeltværelse mod et ekstra gebyr på 500 SEK for retreatet.

**Pris i alt:** ca. 5.000 DKK alt efter dagskursen på svenske kroner.

### Inkl. i prisen:

- Undervisning 3.000 DKK.
- Kost og logi 2.800 SEK (= ca. 2.000 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 [HER på tilmeldingsblanketten via rejseportalen Munonne.dk](#)

**Antal pladser 14 Åben for booking**

**Dato for seneste tilmelding:** 1. marts 2021.

### Betaling:

1. Kursusprisen 3.000 DKK betales direkte til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, DK-4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 3409 kontonr. 1302 4006.  
IBAN: DK8530 0000 1302 4006 Swift: DABADKKK.

2. Kost og logi 2.800 SEK (= ca. 2.000 DKK) betales *kontant* i SEK ved ankomst direkte til

kursusstedet i Gällnäs.

Depositum på 1.500 DKK (eller hele kursusprisen 3.000 DKK) skal betales tilmelding til Naja Vita Nielsen. Det eventuelle restbeløb af kursusprisen 1.500 DKK betales senest 10. marts 2021.

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

### **Rejsegarantifonden:**

Dette er et sammensat rejseprodukt. Naja Vita Nielsen er ikke registreret i Rejsegarantifonden, og rejsen er derved ikke omfattet af fondens dækning ved konkurs. Ved evt. konkurs af kursusstedet er der ingen risiko, idet at du først betaler for kost og logi ved ankomst til stedet. Skulle stedet gå konkurs, tilbagebetales dit indbetalte kursusgebyr.

### **Links**

[Se HER inspirerende billeder. Få fuld beskrivelse og tilmeldingsblanket via rejseportalen munonne.dk.](https://munonne.dk)

[Se HER en lille film, der viser omgivelserne \(i Påsken\).](#)

[Se HER retreatstedets site med oversigt over placering i Sverige, værelser, forplejning og transport.](#)

Du er velkommen til at kontakte for mere information, for tilmelding og 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://facebook.com/najavita)