

Fordybende og hjerteåbnende Nytårsretreat
6 eksklusive dage i vinterens lysende mørke
27. december 2020 - 2. januar 2021

NY HJEMMESIDE PÅ VEJ - GLÆD DIG!

Sørg godt for din overgang ind i det nye år

Den 27. december til den 2. januar samles en altid skøn gruppe mennesker. For sammen at fejre, hvad og hvor vi kom fra i 2020 og for at åbne døre til 2021. I de stille vinterdage vil vi skabe intensiveret klarhed, fordybelse og indre ro. Er du også med i år?

Den totale pris 5.700 DKK for retreatet dækker

1. Kursusprisen med undervisning 3.400 DKK
2. Fuld forplejning + seks overnatninger i dobbeltværelse 3.300 SEK (= ca. 2.300 DKK). Indkvartering betales separat på kursusstedet.

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

Corona-update:

Hvis retreatet ikke kan afholdes pga. gældende regler for corona-situationen, får du naturligvis dit indbetalte depositum eller kursusgebyr tilbagebetalt. Se yderligere coronainformation længere nede.

Sørg godt for din overgang ind i det nye år

Et skift i årstal og sædvanlige nytårsritualer er ligesom årstidernes skiften en blød naturlig overgang, hvor vi ofte ikke mærker forandringen, før den er sket, nemlig når vi skriver 2021.

Under vores Nytårsretreat vil vi varetage denne overgang. Året 2020 vil finde sin bevidste afslutning. Vi vil sammen varetage denne endestation for dit år, i glæde, klarhed og måske i vemod. Derefter vil vi afrunde og tillade det - i alle overgange - uvisse mellemrum at opstå. For til sidst at gøre klar til ny intention og afsæt ind i dit nye år 2021. I disse seks dage vil du opleve en anderledes festligholdelse, stilhed, fred, naturskønhed, meditativt nærvær og fordybelse, udtryk for egen visdom, samvær ordløst og i tale, egentid, vidunderlig mad og meget mere.

Mange ønsker efterhånden at give årsskiftet og fejringen en særlig plads og med god tid i samvær og fordybelse med ligesindede, der også sætter sig selv ind på at indgå i en anderledes nytårspassage. Deltagerne består af førstegangsdeltagere, gengangere, enlige, par, danske, norske og af og til svenske.

Historik: Dette Nytårsretreat er det 17. i rad i Dalsland, Sverige! Og igen i år er der garanti for Nytårsretreatets afholdelse.

Retreatet fyldes som oftest hurtigt, så tøv ikke med at reservere en plads.

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 , www.naja.nu .

Corona: Vi efterlever Sundhedsstyrelsens gældende regler og vil hele tiden justere efter disse for at undgå unødigt smittespredning med corona.

6 tidligere deltagere siger:

- *Det findes ikke bedre! - på alle måder..... Dalsland, søen, kursusstedet, forplejningen, værterne og ikke mindst Naja Vita Nielsens 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 fra Danmark**

- *"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. fra Danmark**

- *"Jeg har kun lovprisende ord for den indre rejse det var at deltage i Nytårsretreatet i*

Dalsland. Jeg har aldrig oplevet et så dybfølt, fredfyldt sted i mig selv, som dét jeg opnåede at opleve under meditation i løbet af forløbet. Er fuld af taknemmelighed over den gave det var at være med, med stilhed indeni at gå ud i så smukke omgivelser - jeg havde en følelse af at mit hjerte løb over af taknemmelighed og glæde i naturens favnende, støttende og dybe, dybe stilhed.” **Rikke Schmidt fra Danmark**

- *”Et stille retreatet er en gave til deg selv. I et varmt fellesskap, under Najas kyndige og hjertelige ledelse blir man ledet gjennom dager i stillhet og ettertanke.”*

Kursets dype meditasjoner, TRE øvelser, og andre øvelser gir en struktur for å forløse gamle mønstre og samtidig gjør klar for det nye året. I vakre omgivelser i naturen og med god mat, dette retreatet gir energi og klarhet for å ta imot det nye året. Anbefales på det varmeste!”

Kristine Synnes fra Norge

- *”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 fra Danmark

- *”Det känns bra att åter vända till Dalsland och den speciella stämning av närvaro och stillhet som Du förmedlar. Nyår är ju symbol för avslut och början, om modet finns att skapa det.”* **Boel fra Sverige**

Om selve retreatet

Et retreat er en tilbagetrækning fra hverdagen - hvor mange oplever, at travle dage udtyder tilstedeværelse og integritet - for igen at få hjertet og nærværet med i det, vi gør. 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 Nytårsretreatet er grundpillen meditation, men ikke kun, og vi holder stilhed under pauserne på de fleste dage. Vi åbner hjertet og giver vores kraft til det, og herfra vil vores verden forandres, den indre og den ydre.

Vi vil meditere både stille og kropsligt aktivt inde i den højloftede sal med udsigt over søen. Vandre sammen eller alene en time i stilhed før lunch ad nye spændende stier hver dag. Vi vil frisætte kroppen for spændinger med TRE Tension Release Exercises. Sige farvel og fejre det gamle år 2020 og åbne døre til det nye. Forberede intention og afsæt for 2021. Holde en indholdsrig og meningsfuld Nytårsaften med ritualer, tarot, sang, dans og ofte åben scene. Det nye år indtages under åben himmel.

Ture i naturen - alene eller sammen

Der er mulighed for gåture i de omkringliggende skove samt på engene og langs søen Vestre Silen, Vi vil sammen eller hver for sig vandre en time før lunch i stilhed. Hver dag med sin nye spændende sti.

Social stilhed, tale og sprog

På de fleste dage vil der være social stilhed i pauserne, og med mulighed for at tale i kursustiden alle dage. Undervisning vil foregå på dansk eller på et let forståeligt engelsk.

Dagens program og metoderne vil blandt andet være

- Meditation, mindfulness og hjertets åbning.
- Gayatri Mantra meditation.
- Inspirerende indføring i retreatets tema: Sørg godt for dine overgange.
- Inquiry (undersøgende indre øvelser i små grupper ud fra den direkte oplevelse).
- Fælles eller egne vandreture i naturen en time før lunch i stilhed.
- Refleksioner, alene og sammen.
- Stress- og spændingsforløsende kropsøvelser (TRE af David Bercei). Øvelserne er for alle og støtter den afspænding, der er nødvendig for, at meditative tilstande og indre fordybelse kan udfolde 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 dagene

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

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Ankomst og afrejse

Retreatet starter søndag den 27. december 2020 kl. 19.00 med fællessamling og opstart af kurset.

Der er ankomst fra kl. ca. 16.00. Ved ankomst vil du få serveret suppe og boller, kaffe og te. Retreatet slutter lørdag den 2. januar 2021 efter lunch kl. 13.00. Afrejsetidspunkt kan evt. ske lidt tidligere i forhold til den gældende køreplan for bus/tog.

Retreatstedets adresse

Björken 1, Gällnäs, 66 693 Gustavfors, Sverige. Kursusejendommen ligger i det naturskønne Dalsland midt i de stille skove med direkte udsigt over søen Vestre Silen. Se mere på www.one-ness.net/gallnas med oversigt over placering i Sverige, værelser, forplejning 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 Gustavfors/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 .

Bus fra Oslo 1t 45min og nu direkte fra Oslo Flygplats Gardemoen til Årjäng. Samt fra Stockholm til Årjäng. Tjek 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. Medbring sengelinned og håndklæder. Dyner og puder findes på stedet. Sengelinned kan lejes for 100 SEK. Det er muligt for enkelte at få enkeltværelse mod ekstra afgift på 600 SEK.

Pris i alt: ca. 5.700 DKK alt efter dagskursen på svenske kroner.

Inkl. i prisen:

- Undervisning 3.400 DKK.
- Kost og logi 3.300 SEK = ca. 2.350 DKK. Forplejningen er fortrinsvis vegetarisk. Særlige kostbehov tilgodeses. Kost og logi betales separat på kursusstedet.

Tilmeldingsfrist: 15. november 2020.

Tilmelding

Tilmelding bedes rettet direkte til Naja via email eller [HER på tilmeldingsblanketten via rejseportalen Munonne.dk](#)

Antal pladser: 14 - Åben for booking

Betaling:

1. Kursusprisen 3.400 DKK betales direkte til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 DK-St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 3409 kontonr. 1302 4006. IBAN: DK8530 0000 1302 4006 Swift: DABADKKK.

2. Kost og logi 3.300 SEK (= ca. 2.300 DKK) betales *kontant* i SEK ved ankomst direkte til kursusstedet i Gällnäs.

Depositum på 1.700 DKK for kurset (eller hele kursusprisen 3.400 DKK) skal betales ved tilmelding til Naja Vita Nielsen. Det eventuelle restbeløb af kursusprisen 1.700 DKK betales senest 30. november 2020.

Afbestillingsregler

Depositum på 1.700 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 3 uger før kursusstart. Hvis retreatet ikke kan afholdes pga. gældende regler for corona-situationen, får du naturligvis dit indbetalte depositum eller kursusgebyr tilbagebetalt.

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 billeder HER. Få fuld beskrivelse og få tilmeldingsblanket via rejseportalen Munonne.dk.](#)

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

[Se HER en artikel om Najas Nytårsretreat i magasinet Prana dec. 2014](#) Najas Nytårsretreat får særlig god plads i en artikel fra magasinet Pranas december nummer 2014 omkring det at holde Nytår og jul på anderledes måder.

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

www.naja.nu

facebook.com/najavita