



Vinter-retreat ved Ørslev Kloster – for kvinder

Har du lyst til i et par døgn at trække dig fra hverdagen og alle hverdagens gøremål. Få serveret dine måltider, blive guidet i blide yogaøvelser og meditationer, få inspirerende oplæg. Gå lange ture i de smukke omgivelser ved klosteret, sidde ved brændeovnen og drikke te/kaffe. Så er dette retreat måske noget for dig?

Det overordnede emne for retreatet er *Overgange* med særlig fokus på årsskiftet som overgang. Når du trækker dig tilbage, får du muligheden for at gøre status over det år, du lige er gået ud af og sætte gode intentioner for det, du lige er trådt ind i. Med gode intentioner mener jeg, at du får tid til at mærke ind på essensen af, hvad der virkelig betyder noget for dig, og hvad der skal have lov til at fylde dit 2017. Nogle af de oplæg og øvelser vi laver, vil netop have fokus på dette. Januar og den stilhed og måske nærmest tomhed, som nogen kan synes denne måned indeholder, er formidabelt til dette.

Retreatet er tilrettelagt således, at der også er egentid. En tid, som du selv disponerer over, hvor du kan vælge at trække dig, gå ture i den smukke natur, gå over i kirken, sidde ved brændeovnen eller tage en lur på værelset. Tid til at lande og tid til at fordøje de indtryk, du møder på retreatet, og det du har med dig, når du kommer. Der er mulighed for at låne cykler (hvis vejret tillader

det). Klosteret ligger tæt på også fjord og strand.

UNDERVISNING:

Undervisningen består af en vekselvirkning mellem meditationer, åndedrætsøvelser, blide yogaøvelser og inspirerende oplæg. Undervisningen bliver foretaget af Mette Hyldgaard Skovmose. Du kan læse mere om Mette her: www.mettehyldgaard.dk. Under fanen Kvinderum/Retreats finder du programmet for hele opholdet.

MÅLTIDER:

Der er afsat god tid til måltiderne, så du har mulighed for at nyde maden, falde i snak med de andre deltager, tage en kop te eller kaffe sammen bagefter. Maden består primært af økologiske råvarer, måltiderne vil blive lavet fra bunden og vil blive tilberedt på stedet af Kirstine, som vil forkæle os under hele retreatet.

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

TID: torsdag d. 19. januar, kl. 16.00 til lørdag d. 21. januar kl. 16.00.

STED: Portnerboligen ved Ørslev Kloster, Hejlskovvej 15, 7840 Højslev.

Undervisningen og måltiderne vil finde sted i Portnerboligen. Der er sovepladser både i Portnerboligen og på selve klosteret.

PRIS: 3295,- kr. for dobbeltværelser og 3595,- for

enkeltværelser. Tager du af sted med en, du kender, og I ønsker at dele et værelse, er der selvfølgelig mulighed for det. Giv blot besked (der er begrænsede antal pladser og kun få enkeltværelser)

PRISEN INKLUDERER: To overnatninger, fuld forplejning, ca. 10 timers undervisning. Sengelinned + håndklæder.

TILMELDING:

Du tilmelder dig ved at sende en sms eller en mail til: mobilnr. 26133278/kontakt@mettehyldgaard.dk. Ved tilmeldingen betales et depositum på 1000,- kr. Det resterende beløb betales senest 1. december. Efter tilmelding vil du, når vi nærmer os, få tilsendt yderligere information og en huskeliste. Depositum refunderes ikke. Det resterende beløb kan refunderes indtil 1. januar.

HVEM KAN DELTAGE:

Alle kan deltage. Det er ikke en forudsætning, at du har lavet yoga eller mediteret før. Du skal blot have lyst til at være med.