



Årstids-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. Så er dette retreat måske noget for dig?

Retreatet er tilrettelagt således, at der også er egentid. En tid, som du selv disponerer over. Tid til at lande og tid til at fordøje de indtryk, du møder på retreatet, og det du har med dig, når du kommer.

Den måde du vælger at bruge din egentid afhænger meget af det, du kommer med, og de behov der dukker op, når du lander. Men steder tilbyder en bred vifte af muligheder. Du kan vælge at trække dig, gå ture i den smukke natur, gå over i kirken, sidde ved brændeovnen. Der mulighed for at låne cykler. Klosteret ligger tæt på også fjord og strand. Alt afhængig af lyst, årstiden og vejret.

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

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. Det meste bliver lavet på stedet og et par måltider bliver leveret af Stine fra IdyllIdyl. Resten bliver tilberedt af min fantastiske hjælper Heidi, som også vil nurce om os på retreatet.

DET PRAKTISKE:

Lige nu er der to retreats i kalenderen: JUNI-RETRET: 9.-11. juni og SENSOMMER-RETRET: 7.-9. september
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. Som udgangspunkt finder indlogering sted i dobbeltværelser, men der er få enkeltværelser, der kan tilkøbes for 500,- kr. Tager du af sted med en, du kender, og I ønsker at dele et værelse, er der selvfølgelig mulighed for det. Giv blot besked.

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 eller kontakt@mettehyldgaard.dk. Ved tilmeldingen betales et depositum på 1000,- kr. Efter tilmelding vil du, når vi nærmer os, få tilsendt yderligere information og en huskeliste. Depositum refunderes ikke.

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. Dog skal du kunne rumme at arbejde med egne processer.