

Sjælsro på Samsø

Retreat den 27/6 - 3/7 2016



Sjælsro på dejlige Samsø.

Selvudvikling, kreativitet, stilhed og livsglæde går hånd i hånd på denne tur, hvor hovedformålet er, at give dig en fantastisk rejse ud og hjem samtidig.

Helle Nemborg daglig leder af Sjælsro Skolerne står bag denne rejse, og du vil i løbet af denne uge opleve at komme nærmere Glæden og Kærligheden til dig selv og Livet.

Med redskaber fra Kunstterapien, Psykoterapien, Mindfulness Filosofien og Yoga Filosofien guides du stille og kærligt nærmere din egen Sjælsro.

Du kan læse mere om Underviseren på www.nemborg.net



Hvor?

“Inner Freedom” er en fantastisk nyrestaureret retreat center, der ligger i hjertet af Danmark.

I centeret er der 10 lækre og smagfuldt indrettede double/single værelser og rummelige fælles badeværelser og toiletter.

Der er desuden et dejligt, stort køkken, spisestue, samt store lyse meditationssale.

Lokalerne er omkranset af en stor og frodig have med gamle træer og udsigt til åbne marker og duften af hav.

Vi har derovre i 2013 – og blev Ganske forelsket i stedet – derfor arrangerer vi endnu en tur til denne perle.

Du kan læse mere på www.innerfreedom.dk

Hvad?

På dette retreat undersøger vi, hvad der sker, når vi virkelig tør gå ind i stilheden med os selv og hinanden.

Vi arbejder bl.a. med de virkningsfulde gruppeprocesser, med forskellige mindfulness redskaber, og via meditation, bevægelse, lyd og stilhed arbejder vi os nærmere vort autentiske Selv.

Stilhed er et meget kraftfuldt værktøj, når vi ønsker at undersøge, hvad der ligger bag den forgængelig del af os selv (vores persona).

Når vi er stille, kan vi lettere blive bevidste om vores sande natur. Den viser sig af sig selv, når vi simpelthen stopper dialogen med og bekræftelsen af vores personlige historie. Når vi er stille sammen intensiveres kraften i denne kollektive undersøgelse mange gange.

Nogle af de temaer, vi vil udforske sammen på dette retreat er:

- Hvad sker der, når vi virkelig lytter?
- Hvilke historier fortæller vi - om livet, om os selv og om andre?
- Hvad sker der, når vi har mod til at stole på Stilheden?



For hvem?

Dette retreat er for dig der ønsker at få effektive værktøjer og kærlig Guidance til komme dybere ind i din Sjæls Kerne.

Det er for dig, der ønsker forøget dybde, glæde og livskvalitet og for dig der ønsker at frigøre dig fra egne begrænsninger.

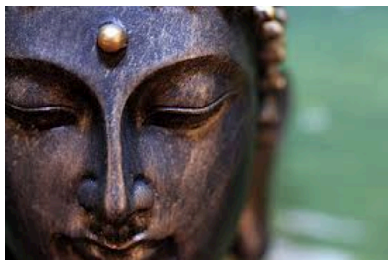
Vi arbejder med Egoafvikling og Awareness og bruger værktøjer som Yoga, meditation, kreativitet og intuitiv dans til forløsning.

Det forudsættes at du er i rimelig psykisk balance, og at du ikke anvender nogle former for medicin.

Ingen forkundskaber nødvendigt – alle kan være med.

Program

Mandag d. 27/6	Kl. 11 - 13	Indkvartering
	Kl. 14-16	Velkommen, præsentation Introduktion til retreat v. Helle Nemborg
Tirsdag d. 28/6		Retreat påbegyndes
		Der er dagligt tilbud om
		Yoga kl. 7 – 8
		Meditation kl. 8 - 9
		Procesgruppe kl. 10-12
Lørdag d.2/7		Intuitiv dans/bevægelse kl. 20 - 21
	Kl. 17 – 19	Proces
	Kl. 20	Fælles afslutningsmiddag Evt tur til havet
Søndag d. 3/7	Kl. 10-11	Meditation & Evaluering af ugen



Praktisk

Der er plads til 15 deltagere, og tilmelding sker efter først til mølle.
Man indkvarteres i lækre enkelt eller dobbeltværelser—helt nye med alle faciliteter.

I prisen er inkluderet lækker vegetarisk aftensmad alle dage. Morgenmad og frokost sørger I selv for at lave.

Deltagerliste og velkomstbrev sendes ud ca 14 dage før.

Har du nogle spørgsmål er du selvfølgelig velkommen til at ringe/skrive.



Tilmelding

Jeg tilmelder mig hermed Sjælsro på Samsø Retreat 2016

Og indbetaler det fulde beløb på 4550 kr. Tillæg for enkeltværelse er 600 kr.

Ved afmelding senere end en måned før afrejse, refunderes beløbet ikke.

Hvis arrangementet aflyses af udbyder, refunderes det fulde indbetalte Beløb.

Indbetaling til Jyske Bank Reg. 5013 konto nr. 1210051

Husk at skrive: NAVN og SAMSØ RETREAT på din indbetaling.

Prisen inkluderer logi og undervisning samt afslutningsmiddag

Tilmelding til:

Sjælsro Skolen V / Helle Nemborg
Herstedøstergade 22,1,2620 Albertslund

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By _____

Tlf.nr.: _____

E-mail: _____

Dato

Underskrift