

7. RETRÆTE: "Ræk mig din hånd – I åndelighed"

Dato: den 24.-25. august 2013

Musikolog Birgit Lyngre afholder denne 2 dages retræte på Helgenæs

Sted: Strandgaarden, Esby Strandvej 8, Esby-Helgenæs, 8420 Knebel. www.Strandgaarden.org

Strandgårdens beliggenhed er en god ramme for netop denne form for retræte. Stilhed, liv, natur og sjæl. En ejendommelig perle i en nænsomt moderniseret strandgård 3 minutter fra en østvendt strand. Du får ø-klima med lys og sol.

Nøgleord & indhold: JA til livet – om det guddommelige – sygdom & sundhed & omsorg – gennembrud – at se medmennesket – vore børn og unge - livets dans – til handling.

På denne 7. retræte arbejder vi, som på de foregående, ud fra **Power Design Metoden** med de nøglebegreber, der ovenfor er nævnt. Deltagernes personlige temaer sættes i relation til kronechakraets energi. Vi mediterer på nøglebegreberne, synger dem, fortæller "eventyr" om dem, visualiserer og sanser dem, tegner dem i mini mandalas. Enkle kropsøvelser anvendes, og dans er en naturlig del af glæden. Stilhed og natur vil fylde en del. Og sangen! "Musik på recept 3" danner grundlag for retrætens sang og fører os direkte ind i en dyb stilhed.

Praktiske oplysninger: Kurset begynder lørdag kl. 10-17 og fortsætter søndag kl. 10-16.

Lørdag aften er du velkommen til at deltage i en åben meditation kl. 20-21 også på Strandgaarden.

Medbring farver og en notesbog til egne noter og til mandala tegning, og tag behageligt tøj på.

Pris og tilmelding for kursus incl. mad (500 kr.) er 700 kr. pr. dag, dvs. **1900 kr.** samt følgende for overnatning:

- på enkeltværelse: 350 kr. (incl. sengelinned + håndklæder) eller

- på dobbeltværelse: 500 kr. (incl. sengelinned + håndklæder).

Du kan komme før mandag eller blive efter tirsdag og indlogere dig på din egen lille retræte eller ferie evt. med din kæreste, en ven eller veninde. Der er god plads og optimale uforpligtende muligheder.

Eventuelle egne aftaler om længere ophold gør du selv med **Ole Pedersen, Strandgaarden, på tlf. 42251887.**

Tilmelding senest 14 dage før. Send mail til bl@power-design.dk (husk at oplyse om enkelt- eller dobbeltværelse).

Herefter får du en faktura - også på mail. Når du har indbetalt det fakturerede beløb, får du bekræftet din tilmelding.

PS: Det kræver et vist kendskab til PowerDesign Metoden, hvis du vil deltage. - Er du i tvivl, om retræten er noget for dig, så ring og hør nærmere hos **Birgit Lyngre** på tlf. **70200207.**



www.power-design.dk