

# Retræte: INTEGRAL LIVSPRAKSIS

---

Vi skal i to dage arbejde koncentreret for og med glæden som vores naturlige "tilstand" i ét og alt. Som altid er den måde, vi arbejder musik på, en integrering af helheden. Det er kun ordet INTEGRAL, der måske er nyt for jer. Vi fortsætter med at analysere vores fælles meditationer for at forstå "den personlige vej" og finde glæde ved hvert eneste skridt, vi går. Det er en integral udvikling: en moderne vej til fysisk velvære, følelsesmæssig balance, intellektuel klarsyn og spirituel indsigt. Det giver jer fredfyldthed og kraftfuldhed på én gang.

## *DATO & STED:*

Igen har jeg gjort aftale med Ole Pedersen som vært på Strandgaarden

**Mandag og tirsdag den 20.-21. april 2015.**

Adressen er: **Esby Strandvej 8, Esby-Helgenæs, 8420 Knebel.**

## *TIDSPUNKTER & DAGSPLAN:*

er som tidligere med ankomst mandag mellem kl. 9 og kl. 10 til te/kaffe med en ostemad. Derefter start på dagens program kl. 10 i auditoriet. Kl. 20-21 har vi aftensangbøn (Powersinging og sangbøn), hvis man vil være med her. – I kan også byde gæster med til denne aften-sang-time. Det koster ikke noget.

Tirsdagens program er fra kl. 10 til 16. Der imellem får I Oles særlige og kærlige forplejning med slow-food, dessert, befrugtning og kage. Og I får god mulighed for at gå til stranden i pauserne, hilse på Oles lamaer eller gå ad markvejen over for at besøge buddhistcentret Gomde.

## *PRIS incl. mad:*

Prisen for de 2 dage er: Mad 500 kr. + undervisning 2x750 kr.= **2000 kr.**

*...og overnatning:* **Enkeltværelse 350 kr. - dobbeltværelse 500 kr.**

Overnatning på gården betragter jeg som en betydningsfuld del af retræten, fordi dette at forblive i den energi og ro, som vi etablerer i løbet af første dag og aften, giver jer ekstra mulighed for fordybelse (proces). - Jeg vil derfor foreslå jer alle at overnatte på Strandgaarden.

## *INDHOLD & FORBEREDELSE:*

Igen vil jeg ved denne retræte bede jer komme med **3 nøgleord**, som vil være jeres forberedelse. Og hvis en drøm indfinder sig som optakt, så tag også den med. På den måde vil I komme endnu længere i processen ved anvendelse af **PowerDesignMetoden** til musisk udvikling, energiopbygning, indsigt og healing. (På hjemmesiden kan I se Metodens del-elementer).

– Ved denne retræte er jeg især inspireret af **Dalai Lamas foredrag i København** i februar måned. Herfra har jeg lagt noter ind på hjemmesiden under Artikler, så I også ad den vej kan forberede jeres proces forud for retræten.

Vær sikker på, at jeres nøgleord vil "dumpe ind" i jeres inbox = breve fra himlene, som jeg ynder at kalde dag- eller natdrømmene eller indsigter under meditation. Med dem og via jer vil vi beriges af netop det, vi er parate til, både individuelt og som gruppe.

Med hjertelig hilsen og på gensyn på Strandgaarden,