

4. RETRÆTE: "Kærlighed – Hjertets ubegrænsethed"

Dato: den 4.-5. marts 2013

Musikolog Birgit Lyngé afholder denne 2 dages retræte på det hellige næs: Helgenæs

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

Sådan har en kursUSDeltager udtalt om stedet: "Strandgården er en fantastisk ramme for netop denne form for kursus. Stilhed, liv, natur og sjæl" – Det er en nænsomt moderniseret strandgård 3 minutter fra en uberørt, østvendt strand, som byder på gåture og ophold ude i stilheden. Du får ø-klima med lys og sol.

Nøgleord & indhold: Det dybe åndedrag – transformering – udvikling – hjertets valg – hengivenhed – tro – hjertes egenskaber – selvet – kærlighedens seende øje – horisontal & vertikal energiretning – taksigelse – dybde.

Igen på dette kursus arbejder vi ud fra **PowerDesignMetoden** med de nøgleord, der her er nævnt, samt dine helt personlige, relateret til hjerteenergien. Vi mediterer på dem, synger dem, fortæller "eventyr" om dem, visualiserer og sanser dem, tegner dem i mini mandalas. Enkle kropsovelser indføres, og dansen føjes til. Det hele kommer i din personlige smeltedigle og bliver transformeret til noget frydefuldt.... Også på dette kursus kommer stilhed og natur til at fylde en del. Energien bygges så at sige oven på de foregående kurser, og med kendskab til PowerDesign Metoden kan du være med i gruppen.

Udtalelse: "Et åndeligt og sjælfuldt 2-dages retreat som åbner for udvikling hos den enkelte, der hvor netop den person er! Yderst berigende og kraftfuldt!" – En anden kursUSDeltager udtaler: "Det bedste kursusforløb, jeg kan erindre at have deltaget i."

Praktiske oplysninger: Kurset begynder mandag kl. 10-17 og fortsætter tirsdag kl. 10-16.

Mandag 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 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 10 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.



www.power-design.dk