

# Retræte: PROCES-DAGE

---

Til åndelig opløftelse, indsigt og healing, kære deltagere.

Ingen tvivl om, at emnet "Min livsvej" er et centralt fokus for hver enkelt af jer netop her & nu. Hvad der altid måtte være af stagnationer og blokeringer – sten og klippestykker samt floder og vilde dyr, ja såmænd tåge og storm på vejen – er det berigende og ressource-frigørende at møde, integrere og transformere. Alt sammen for at få endnu mere flow i din udvikling og nyde i fulde drag at være netop dig med dine opgaver. Igen har vi 2 retrætedage som frirum i enhver henseende.

Så snart, du har tilmeldt dig, begynder din proces at tage form og skærpes. Det er som at få øje på nye fortøjningspæle i havnen, hvor der naturligvis er godt med vand under kølen. Jeg glæder mig til en forfinet anvendelse af PowerDesignMetodens redskaber, der er både kraftfulde, enkle OG sjove.

## *DATO & STED:*

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

**Mandag og tirsdag den 20.-21. oktober 2014.**

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

## *TIDSPUNKTER & DAGSPLAN:*

Er som tidligere med ankomst mandag mellem kl. 9 og 10 til te/kaffe med en ostemad. Derefter start på dagens program kl. 10. Med aftensangbøn (Powersinging) kl. 20-21, hvis man vil være med her. Og med tirsdagens program fra kl. 10 til 16. Derimellem Oles særlige og kærlige forplejning med slow-food, dessert, befrugtning og kage. Og med god mulighed for at gå til stranden, hilse på Oles lamaer eller gå markvejen over for at besøge buddhistcentret Gomde.

## *PRIS incl. mad:*

Ole har igen været meget imødekommende og givet os samme priser som sidste år, og det har jeg også, så vi kan holde en pris, der for de 2 dage er: Mad 500 kr. + undervisning 700 kr.= **1900 kr.**

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

Overnatning på gården betragtes som en betydningsfuld del af retræten: Dette at forblive i den energi og ro, som vi etablerer i løbet af første dag og aften. - Jeg vil derfor foreslå jer alle at overnatte.

## *INDHOLD:*

Jeg vil bede jer hver især at bidrage med 3-5 nøgleord, som I tager med jer som forberedelse, når vi mødes og bruger **PowerDesignMetoden** til musisk udvikling, energiopbygning, indsigt og healing. Du kan se om delementerne på hjemmesiden. - Selv er jeg før retræten inspireret af min egen retræte på det italienske kloster San Cataldo, samt af egne meditationer i sommerens løb. Forfatter Kathrine Lilleør har også inspireret mig, som ligeledes Karen Blixen fortsat gør det. Jeres nøgleord vil "dumpe ind" i jeres inbox = breve fra himlene. Med dem og via jer vil vi beriges af netop det, vi er parate til, både individuelt og som gruppe. På gensyn på Strandgaarden!

Med hjertelig hilsen

