

6. RETRÆTE: Vejen ad hvilken – Indsigt og ledelse”

Dato: den 24.-25. juni 2013

Musikolog Birgit Lyngre afholder denne 2 dages retræte på Helgenæs

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

Sådan har en deltager udtalt om stedet: ”Strandgårdens beliggenhed er en god ramme for netop denne form for retræte. Stilhed, liv, natur og sjæl” – Det er en nænsomt moderniseret strandgård 3 minutter fra en uberørt, østvendt strand, som indbyder til gåture og ophold ude i stilheden. Du får ø-klima med lys og sol.

Nøgleord & indhold: Din naturlige råstyrke – at overkomme uvished og uklarhed (se gennem tågen) – åbenbaringer – de højeste tinder – åndsriget – at lytte til og følge din indre vejledning – det dybe åndedrag gennem sangen – forløsning & udvikling – dit indre lederskab.

Igen på denne retræte arbejder vi ud fra **PowerDesignMetoden** med de nøgleord, der ovenfor er nævnt, samt naturligvis med deltagerens personlige temaer relateret til pinealchakraets energi. Vi mediterer på nøgleordene, synger dem, fortæller ”eventyr” om dem, visualiserer og sanser dem, tegner dem i mini mandalas. Enkle kropsovelser anvendes, og en let dans føjes til. Også på denne retræte kommer stilhed og natur til at fylde en del. Og sangen! 2. og 3. CD, ”Musik på recept” , danner grundlag for retrætens sang og fører os direkte ind i en dyb stilhed.

Det kræver et vist kendskab til PowerDesign Metoden for at kunne deltage. - Er du i tvivl, så ring og hør nærmere.

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 retrætedeltager udtaler: ”Det bedste forløb 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 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.

