

Program for 3 dage ved Gudenåen

Intention

Det er vores intention at du oplever hvordan kombinationen af blid motion, guidet mindfulness, og at være i naturen giver fornyet styrke og balance. Meningen er at du på denne måde får erfaringer med at finde ro og ”komme hjem i dig selv” i et trygt fællesskab med andre.

Fredag

Ankomst	17.00
Præsentation og snak om program og mindfulness	17.00 – 18.00
Spiser	18.00 – 19.00
Vandretur rundt om Slåen Sø med øvelser og meditation	19.00 – 21.00

Lørdag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Rotur til Dynæs Voldsted (øvelser, meditation og mad undervejs på turen)	9.30 – 15.00
Nada øreakupunktur + meditation/yoga	19.00 – 21.00

Søndag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Rotur til Paradiset (øvelser, meditation og mad undervejs på turen)	9.30 – 15.00
Oprydning og rengøring	15.00 – 16.00
Fælles afslutning	16.00 – 17.00

Øvelser du vil opleve

1. Mindfulness meditation hver dag
2. Korte oplæg om mindfulness
3. Yogaøvelser med fokus på nærvær og vejrtrækning
4. Sansøvelser på vandet og når vi vandrer
5. De 7 grundholdninger i mindfulness
6. Lav et naturbillede
7. Walk and talk øvelser to og to

Programmet er fleksibelt

Programmet vil vi tilpasse i forhold til vejr og vind samt deltageres forudsætninger og ønsker. Tiderne er cirka tider. Vi har også mulighed for at tage særlige individuelle hensyn. Og alt på kurset er frivilligt. Så hvis du vil springe en aktivitet over, er det helt OK.

Tjanser

De praktiske opgaver med at lave mad og gøre rent står vi for i fællesskab. Vi deler opgaverne ud, så alle får små opgaver med at lave mad eller rydde op efter maden. Vi kalder det tjanser og ser det som en mulighed for at få lov til at gøre noget godt for fællesskabet.

Forslag til pakkedliste

1. Sengetøj
2. Tøj til både sol og regn
3. Solcreme
4. Badetøj
5. Yogamåtte – hvis du har det
6. Sko til at vandre
7. Solbriller – solen genskinner fra vandet så solbriller er rigtig godt for dine øjne
8. Kasket til at beskytte dine øjne
9. Papir og kuglepen hvis du vil skrive noget ned undervejs
10. En fyldt spand med godt humør 😊

