

Program for 5 dage Gudenåen/Salten Å

Salten Å forbinder den fredede Salten Langsø med Gudenåen. Det betyder at vi blot skal ro 1 km ned af Salten Å, før vi er ude på Gudenåen.

Vi vil bo i huset der hedder Kaptajnen og ligger med grund ned til den idylliske Salten Å. Stedet var i stenalderen en stor boplads. Og området er også fyldt med gamle klostre, som lå ved Gudenåen for der var både fisk og mulighed for transport af vandvejen. Klostermølle, som vi besøger, var et af de gamle klostre.

Huset vi skal bo i hedder Kaptajnen, og det blev bygget af tyskerne under anden verdenskrig, da de havde en militær flyveplads lige ved siden af, og som der stadig er spor fra.

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 erfaring med at finde ro i et trykt fællesskab med andre.

Lørdag

Ankomst	14.00
Præsentation med kaffe/te og snak om program og mindfulness	14.00 – 15.30
Ror til Klostermølle	15.30 – 17.00
Vandretur ved Klostermølle med øvelser, meditation og mad	17.00 – 19.30
Ror tilbage til vores hus (Kaptajnen)	19.30 – 21.00

Søndag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Ror til Mossø (øvelser, meditation og mad undervejs)	9.30 – 15.00
Mulighed for at prøve SUP (Stand Up Padle)	15.00 – 17.00
Bål med meditative øvelser	19.00 – 21.00
På kurset med start 27.06 er der også mulighed for Nada øreakupunktur denne aften	

Mandag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Ror til Ry (øvelser, meditation og mad undervejs)	9.30 – 15.00
Mulighed for at prøve SUP (Stand Up Padle)	15.00 – 17.00
Aften gåtur med udesidning ved Salten Sø	19.00 – 21.00

Tirsdag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Vandre ved Salten Sø (øvelser, meditation og mad undervejs)	9.30 – 15.00
Mulighed for at prøve SUP (Stand Up Padle)	15.00 – 17.00
Vi laver mad på bål og har forskellige øvelser udenfor	18.00 – 21.00

Onsdag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Ror til Mossø (øvelser, meditation og mad undervejs)	9.30 – 13.00
Oprydning	13.00 – 15.00
Fælles afslutning	15.00 – 16.00

Programmet er fleksibelt

Programmet vil vi tilpasse i forhold til vejr og vind samt deltageres forudsætninger og ønsker. 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.

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. Øvelser med at være i stilhed
6. De 4 retninger i mindfulness
7. De 7 grundholdninger i mindfulness
8. Er du kriger eller offer?
9. Lav et naturbillede
10. Walk and talk øvelser to og to

Hastighed

Tempoet på hele kurset er langsomt og roligt. Vi skal ikke opnå noget bestemt, og vi har derfor god tid til alt. Et mål med mindfulness er blandt andet at komme ned i tempo. Og når vi ror langsomt uden mål om at skynde os eller komme først, kommer vi også mentalt ned i et roligt leje.

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 pakkelliste

1. Sengetøj og håndklæde – der er dyner og hovedpude i huset
2. Solbriller – solen genskinner fra vandet, så solbriller er rigtig godt for dine øjne
3. Sko til at gå langt – en dag er sat af til at vandre
4. Papir og kuglepen hvis du vil skrive noget ned undervejs
5. Tøj til både sol og regn
6. Solcreme
7. Badetøj
8. Yogamåtte – hvis du har det
9. Rygsæk til dagen hvor vi vandrer
10. Kasket til at beskytte dine øjne
11. En spand fyldt med godt humør 😊

Salten Å er noget af det mest smukke natur vi har.

