

Program for 4 dage på Alrø

Alrø ligger og adskiller Horsens Fjord fra Kattegat. Det betyder, at vi næsten altid kan finde roligt og stille vand at ro i, for vi kan sætte kajakkerne i på begge sider af øen. På denne tur vil du i øvrigt opleve et rigt fugleliv. I 1931 blev Alrø forbundet med fastlandet med en dæmning, så du kan køre ud på øen. Øen har i dag 146 indbyggere.

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.

Torsdag

Ankomst	17.00
Præsentation og snak om program og mindfulness	17.00 – 18.00
Spiser	18.00 – 19.00
Vandretur med øvelser og meditation	19.30 – 21.00

Fredag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Rotur (øvelser, meditation og mad undervejs på land)	9.30 – 15.00
Den sidste time på turen og de to første timer hjemme er vi i stilhed	14.00 – 17.00
Meditation og meditative øvelser og NADA øreakupunktur for de der har lyst	19.00 – 21.00

Lørdag

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Rotur (øvelser, meditation og mad undervejs på land)	9.30 – 16.00
Vi laver mad på bål og har forskellige mindfulness øvelser udenfor	18.00 – 21.00

Søndag

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

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.

Vi ror i vandet omkring Alrø, men hvor den enkelte tur går hen afhænger af vejr og vindretning.

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.

Øvelser du vil opleve

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

Forslag til pakkeliste

1. Du behøver **ikke** sengetøj og håndklæde på dette kursus – da det er i huset
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 😊

