

Program for Gudenåen 3 dage ved Ry

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 7.08

Ankomst	17.00
Præsentation og snak om program og mindfulness	17.00 – 18.00
Spiser	18.00 – 19.00
Vandretur i skov og ved vand med meditation undervejs	19.00 – 21.00

Lørdag 8.08

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Langsom rotur til Gudenå med pauser, øvelser, meditation og mad undervejs	9.30 – 16.00
Meditative øvelser	19.00 – 21.00

Søndag 9.08

Mulighed for morgensvømning og morgenyoga	7.00 – 8.00
Morgenmad og smøre madpakke	8.00 – 9.00
Langsom rotur til Julsø med pauser, øvelser, meditation og mad undervejs	9.30 – 14.00
Oprydning og rengøring	14.00 – 15.00
Fælles afslutning	15.00 – 16.00

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. 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 og håndklæde
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 😊

