

Program for Gudenåen i 2021

Intention

Det er vores intention, at du oplever hvordan kombinationen af blid motion, guidet mindfulness, og at være i naturen giver ny styrke og balance. Intentionen er at du på denne måde både får erfaring med både at finde ro i dig selv og i et trygt fællesskab.

Du lærer

1. At meditere og praktisere mindfulness med compassion
2. Yoga
3. At ro kajak
4. At padle på et SUP-board

Der var en gang

Der var en gang en dreng der græd fordi han skulle til at gå i skolen. Da forældrene spurgte ham, hvorfor han græd, svarede han at det var fordi han hverken kunne læse, skrive eller regne som han vidste de skulle i skolen.

På samme måde oplever jeg deltagere der er usikre og undskylder, at de hverken har prøvet mindfulness, yoga, kajak eller SUP før, men kurset her er netop beregnet til at prøve det. Og har du aldrig prøvet mindfulness, kajak eller SUP før er der særlige gaver der venter dig.



Stedet

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

Vi vil bo i et hus der ligger med grund ned til den idylliske Salten Å. På stedet var der 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.

Huset vi bor i hedder Kaptajnen og indeholde 5 dobbeltværelse. Desuden er det muligt at bo i telt på græsset omkring huset. Huset blev bygget med udsigt til Salten Å af tyskerne under anden verdenskrig. I huset boede en tysk kaptajn der styrede den militære flyveplads ved siden af, som der stadig er spor af.

Hastighed

Tempoet på hele kurset er langsomt og roligt. Vi skal ikke opnå et bestemt mål, og vi har derfor god tid til alt. Et mål med mindfulness er blandt andet at komme ned i tempo for at opnå mere nærvær. Og når vi ror og padler langsomt i smuk natur uden at skynde os, kommer vi mentalt ned i et roligt leje.

Program

1. dag

Ankomst	15.00 – 15.30
Præsentation med kaffe/te og snak om program og mindfulness	15.30 – 17.00
Padler en kort tur på SUP	17.00 – 18.30
Aftensmad.....	18.30 – 20.00
Mindfulnessøvelse og meditation.....	20.00 – 21.00

2. dag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Gudensø.....	9.30 – 16.00
(vandring på land, meditation, mad og mulighed for badning undervejs)	
Aftensmad.....	17.30 – 19.00
Meditative øvelser	19.00 – 21.00

3. dag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler til Klostermølle på SUP	9.30 – 16.00
(yoga, meditation, vandring på land, mad og mulighed for badning undervejs)	
Aftensmad.....	17.30 – 19.00
Aften gåtur med udesidning	19.00 – 22.00

4. dag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Vandre ved Salten Langsø.....	9.30 – 16.00
(mindfulnessøvelser, meditation, mad og mulighed for badning undervejs)	
Aftensmad.....	17.30 – 19.00
Aftenprogram – endnu ikke fastlagt	19.00 – 21.00

5. dag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Mossø	9.30 – 16.00
(mindfulnessøvelser, meditation, mad og mulighed for badning undervejs)	
Aftensmad.....	17.30 – 19.00
Meditative øvelser ved bål.....	19.00 – 21.00

6. dag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler til Emborg Bro på SUP	9.30 – 14.00
(meditation, yoga, og mad undervejs og vi laver et naturbillede)	
Oprydning og fælles afslutning	14.00 – 16.00

Programmet er fleksibelt

Programmet tilpasser vi i forhold til vejret samt deltageres forudsætninger og ønsker. Vi har også mulighed for at tage særlige individuelle hensyn. Og alt på kurset er frivilligt.

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 kunne gøre noget godt for fællesskabet.

Du vil opleve

1. Mindfulness meditation hver dag
2. Korte oplæg om mindfulness og compassion
3. Walk and talk øvelser to og to
4. Yogaøvelser med fokus på nærvær og vejrtrækning
5. Sansøvelser på vandet og når vi vandrer
6. Øvelser og tidsrum i stilhed
7. De 7 grundholdninger i mindfulness
8. At være i naturen i lang tid hver dag

Forslag til pakkeliste

1. Sengetøj og håndklæde – der er dyner og hovedpude i huset
2. Sover du i telt skal du også have telt, luftmadras og sovepose med
3. Solbriller – solen genskinner fra vandet, så solbriller er rigtig godt for dine øjne
4. Sko til at gå langt – en dag er sat af til at vandre
5. Papir og kuglepen hvis du vil skrive lidt ned undervejs
6. Tøj til både sol og regn
7. Sportstøj/løbetøj er fint at ro og padle med
8. Solcreme
9. Badetøj og håndklæde
10. Yogamåtte – hvis du har det
11. Lille rygsæk til dagen hvor vi vandrer
12. Kasket til at beskytte dine øjne
13. En spand fyldt med godt humør 😊

