

Program for Gudenåen i 2022

1. Lørdag

Ankomst	15.00 – 15.30
Præsentation med kaffe/te og snak om program og mindfulness	15.30 – 17.00
Gåtur til flyveplads + mindfulnessøvelse	17.00 – 18.30
Aftensmad.....	18.30 – 19.30
Mindfulnessøvelse og meditation.....	20.00 – 21.00

2. Søndag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Klostermølle	9.00 – 16.00
(meditation, vandring på land og mad undervejs)	
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Meditative øvelser	20.00 – 21.00
(I ugen 11-16.06 vil der også være mulighed for NADA-øreakupunktur denne aften)	

3. Mandag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler på SUP mod Ry	9.00 – 16.00
(yoga, meditation, vandring på land og mad undervejs)	
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Aften gåtur med udesidning	20.00 – 22.30

4. Tirsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Vandre ved Ny Vissing Kloster.....	9.00 – 16.00
(meditation, mindfulnessøvelser, vandring på land og mad undervejs)	
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Aftenprogram – klanghealing.....	20.00 – 21.00

5. Onsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Dalgård fredningen.....	9.00 – 16.00
(meditation, mindfulnessøvelser og mad undervejs)	
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Bålaften.....	20.00 – 22.00

6. Torsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler til Emborg Bro på SUP	9.00 – 13.30
(meditation, yoga, og mad undervejs og vi laver et naturbillede)	
Oprydning og fælles afslutning	13.30 – 15.00

Intention

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

Du lærer

1. At meditere og praktisere mindfulness med compassion
2. At dyrke Yoga
3. At ro kajak
4. At padle på et SUP-board (der er det samme som et paddleboard)

Der var en gang

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

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

Stedet

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.

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.

Huset vi bor i indeholder 5 dobbeltværelse, og desuden er det muligt at bo i telt på græsset omkring huset.

Huset hedder Kaptajnen og 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 nå 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 også mentalt ned i et roligt leje.

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 gøre rent og lave mad står vi for i fællesskab. De varme retter er dog færdige, så de skal kun varmes og så skal vi lave en salat til. 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 give noget til fællesskabet.

Du vil opleve

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

