

Program for Gudenåen i 2023

Intention

Intentionen er at du oplever hvordan kombinationen af fællesskab, meditation, yoga og naturen giver ro og balance i dig.

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
Meditative øvelser.....	20.00 – 21.00

2. Søndag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler på SUP mod Mossø (meditation, yoga og mad undervejs)	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Stilhedsvandring (vi er i stilhed hele aften og indtil morgenmaden)	20.00 – 21.00

3. Mandag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Klostermølle (meditation, vandring og mad undervejs).....	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Meditative øvelser.....	20.00 – 21.00

4. Tirsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler på SUP mod Ry (meditation, yoga, vandring og mad undervejs)	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Aften gåtur med udesidning	20.00 – 21.00

5. Onsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Gudensøen (meditation, vandring og mad undervejs).....	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	17.30 – 18.30
Bålaften med sang.....	20.00 – 22.00

6. Torsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Vandretur med meditation, mad og vi laver et naturbillede undervejs.....	9.00 – 13.30
Oprydning og fælles afslutning	13.30 – 15.00

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.

Du lærer

1. At meditere og praktisere mindfulness
2. At dyrke yoga
3. At ro i kajak
4. At padle på et SUP-board (det samme som et paddleboard)

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 her var der både fisk, muslinger og mulighed for transport af vandvejen.

Huset vi bor i, indeholder 5 dobbeltværelser, 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.

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.

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, kommer vi også mentalt ned i et roligt leje.

Tjanser

Vores dygtige kok Frank står for at lave aftensmaden. De øvrige praktiske opgaver med at gøre rent og morgenmad 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 give noget til fællesskabet.

Du vil opleve

1. Mindfulness meditation hver dag
2. Korte oplæg om mindfulness
3. Introduktion til at ro i kajak
4. Introduktion til at stå på SUP
5. Walk and talk øvelser to og to
6. Yogaøvelser med fokus på nærvær og vejrtrækning
7. Sansøvelser i naturen
8. Øvelser og tid i stilhed
9. De 7 grundholdninger i mindfulness
10. At være ude i naturen i lang tid hver dag
11. Fællesskab, feriestemning og bålhygge

Forudsætninger og sikkerhed

Du får en sikker og rolig introduktion til kajak, SUP, meditation og yoga så du behøver ingen erfaring på forhånd. Sikkerheden er i top. Vi ror i en gruppe og har egen kajak/SUP instruktør der tillige med er livredder og førstehjælper.

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. Vi regner med at gå op mod 4-5 km på nogle dage
5. Papir og kuglepen hvis du vil skrive lidt ned undervejs
6. Tøj til både sol og regn. Sportstøj/løbetøj er fint at ro og padle med
7. Solcreme
8. Badetøj og håndklæde
9. Yogamåtte – hvis du har det
10. Lille rygsæk til når vi vandrer
11. Kasket til at beskytte dine øjne
12. En spand fyldt med godt humør 😊

