

Program for Gudenåen i 2024

1. Lørdag

Ankomst	15.00
Præsentation med snak om program og mindfulness	15.30 – 16.30
Gåtur til flyveplads + mindfulnessøvelse	16.30 – 18.30
Aftensmad.....	18.30 – 19.30
Meditative øvelser	20.00 – 20.30

2. Søndag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Introduktion til SUP med leg, meditation og yoga.....	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Stilhedsvandring (vi er i stilhed hele aften indtil morgenmaden)	20.00 – 21.00

3. Mandag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Klostermølle med meditation og vandring	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 til Emborg Bro med yoga, meditation og vandring.....	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	17.30 – 18.30
Gåtur med udesidning.....	19.30 – 21.00

5. Onsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Ror i kajak til Gudensøen med meditation og vandring.....	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	17.30 – 18.30
Bål, sang og klang	19.30 – 22.00

6. Torsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Vandretur med meditation og naturbilleder.....	9.00 – 13.00
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 paddle-board)

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.

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.

Hastighed

Tempoet på hele kurset er langsomt og roligt. Vi skal ikke nå et bestemt mål, og vi har derfor god tid til alt. Vores intention er at vi kommer ned i tempo for at opnå mere ro og nærvær – og det sker automatisk når vi ror og padler langsomt i smuk natur.

Tjanser

Den varme mad er lavet på forhånd. Vi laver salat, morgenmad, rengøring og øvrige praktiske opgaver i fællesskab, så alle får små opgaver med at lave mad og rydde op efter maden. Vi kalder det tjanser og ser det som en mulighed for at give noget til fællesskabet.

Forslag til pakkedliste

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. Det kan være koldt om natten.
3. Solbriller – solen genskinner fra vandet, så solbriller er rigtig gode for dine øjne.
4. Solcreme.
5. Kasket/solhat til at beskytte dine øjne.
6. Sko til at gå langt. Vi regner med at gå op mod 4-5 km på nogle dage.
7. Badesko til at stå på SUP, hvis du har det.
8. Papir og kuglepen hvis du vil skrive lidt ned undervejs.
9. Tøj til både sol og regn. Sportstøj/løbetøj er fint at ro og padle med.
10. Badetøj og håndklæde.
11. Evt. ørepropper.
12. Yogamåtte – hvis du har det.
13. Lille rygsæk til når vi vandrer.
14. En spand fyldt med godt humør 😊

