

Program for Gudenåen i 2025

1. Lørdag

Ankomst	14.30 – 15.30
Velkomst og præsentation af program og mindfulness	15.30 – 16.30
Gåtur med walk and talk.....	16.30 – 18.30
Aftensmad.....	18.30 – 19.30
Aftenmeditation	20.00 – 20.30

2. Søndag

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

3. Mandag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Kajaktur til Klostermølle med meditation og walk and talk	9.00 – 15.30
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Udesidning, hvor vi sieder i stilhed i naturen.....	20.00 – 21.00

4. Tirsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Padler på SUP til Emborg med meditation og yoga undervejs	9.00 – 16.00
Aftensmad.....	18.00 – 19.00
Yoga og meditative øvelse.....	20.00 – 21.00

5. Onsdag

Morgenmad og smøre madpakke	7.30 – 9.00
Kajaktur til Øm Kloster med meditation, mindfulness 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 hvor vi skaber et naturbillede	9.00 – 13.00
Oprydning og fælles afslutning	13.30 – 15.00

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.

Hastigheden er så alle kan være med

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

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.

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. Det kan være koldt om natten.
3. Solbriller – solen genskinner fra vandet, så solbriller er rigtig godt 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. Yogamåtte – hvis du har det
12. Lille rygsæk til når vi vandrer
13. En spand fyldt med godt humør 😊

