

Vildkvinden - genforening med urkraft & indre visdom

Ø retræte den 5 - 8 november

Program

Torsdag 5/11 - 26

Indkvartering mellem 14 - 16 kaffe/the på kanden

16 - 1830 Velkomst & praktik
Åbning & samling af cirklen
Meditation

1830 Aftensmad

2030 - 2100 Afspænding

2100 Godnat the

Fredag 6/11 - 26

730 - 800 Meditation i stilhed

8 - 930 Morgenmad

930 - 1100 Grounding & centrering
Stående yoga "Bone aligning yoga"
Energøvelse & Intention

1100 - 1130 Pause

1130 - 1300 Vækkelse af Rod chakra dit ophav - gennem dans. Genskaber kontakt og frigørelse af fastlåst energi gennem bevægelse.
Herefter integration gennem kreativitet.

1300 - 1600 Frokost & pause

1500 Eftermiddagskaffe/the

1600 Sharing/tjek ind i cirklen

16 - 1830 Healingsceremoni "Healing af det kvindelige" Internal waters. Shamanistisk ritual med Firebreath & trommeregse

Sharing

1900 Aftensmad

2030 Afspænding

2100 Godnat thé

Lørdag 7/11 - 26

730 - 800 Meditation i stilhed

800 - 930 Morgenmad

930 - 1100 Grounding & centrering
Stående yoga "Bone aligning yoga"

Sharing /tjek ind
Energiovelse & essens
Meditation & mandala "Den indre vildkvinde". Sansning og forfinelse af kvaliteterne

1100 - 1130 Pause

1130 - 1300 Vækkelse af Hara chakra - flowet, det feminine ophav og kvaliteter - gennem mantra og dans.
Genskaber kontakt og frigørelse af eventuelt fastlåst energi gennem bevægelse.
Integration gennem kreative processer
Sharing/tjek ind

1300 - 1600 Frokost & egentid

1500 Eftermiddagskaffe/thé

1530 - 1800 Vandring i naturen
Integration af indsigter ved stendyssen. Invitation til at kontakte og forbinde sig med naturens iboende visdom. Samle fra naturen til kreativ proces om aftenen.

1830 Aftensmad

1930 Fællesskab omkring kreativitet & flow . At lave sin egen betydningsfulde drømmefanger, male sten eller arbejde med ler.
Du er velkommen til at medbringe egne remedier som du bruger, når du skal være kreativ.

Mulighed for vildmarksbad

2130 Godnat the

Søndag 8/11 - 26

800 - 1000 Morgenmad/egentid/pakke sammen

1000 - 1300 Morgenpraksis

Meditation & Integration af processer
Afrunding & afslutning

1300 - 1400 Frokost

Herefter afgang til færge etc

(Programmet er foreløbigt og der kan ske ændringer, da jeg tilpasser til gruppens behov.
Derudover også ift årstiden og ønsket om at være i fysisk kontakt med naturen, som det er muligt)

Praktiske forhold omkring retræten.

Ting at medbringe:

Yogamåtte
Pude/tæppe
drikkedunk
Notesbog/blyant
Tøj til at bevæge sig i.

Tørklæde til evt. blindfolding (bruges ifm dans for at forstærke den indadvendte sansende proces. Men er frivilligt)

Tøj til efter vejret. Tøj til at kunne være ude.

Evt badetøj

Personlige genstande til fælles alter.

Evt. egne remedier til kreative processer, hvis du ønsker det udover det jeg medbringer.

Transport til og fra Ærø arrangeres på egen hånd. Det anbefales at tage en færge i god tid, så man kan nå at blive indkvarteret stille og roligt på Gravendal. så vi kan begynde til tiden kl 1600. Der går bus direkte fra havnen rundt på øen. Det er vigtigt at man siger til buschaufføren at man skal af ved Gravendal. Der er et stykke vej at gå nede fra vejen op til Gravendal. Man kan ringe til mig og jeg henter ved vejen. Hvis nogen er med bil, så vil jeg også gerne være behjælpelig med koordinering af fælles transport.

Færgetiderne er endnu ikke lagt ud på bookingsiden. Men her er linket: <https://aeroe-ferry.dk/da/>

De nærmere detaljer aftales efter tilmelding.

Pris for opholdet er:

3000kr for indkvartering og fuld vegetarisk forplejning. Herunder mellemmåltider, kaffe/the, vand, frugt. Inkl. håndklæder og sengelinned og eget værelse. Fælles toilet/bad. **HUSK badehåndklæde hvis du vil i vildmarksbad.**

Er der særlige forholdsregler ift kost, så skal det aftales med Gravendal. Prisen inkluderer ikke vegansk kost. Deltager må selv afholde udgift hertil.

2495 kr for undervisning inkl. materialer under retræten

Samlet pris er 5495kr.

Ved tilmelding gøres opmærksom på at prisen for Indkvartering betales særskilt til Gravendal. Og prisen for undervisning betales særskilt til Shantiindrero ved tilmelding. Det betyder, at når tilmeldingen samt betalingen er registreret ved Shantiindrero, så videregiver jeg informationer til Gravendal, hvorved der bliver sendt en særskilt faktura til betaling. **Tilmeldingen til retræten er først endelig, når begge indbetalinger er registreret.** Dette af hensyn til kravet om rejsegarantifonden, hvor der ellers skulle pålægges ekstra gebyrer.

Tilmeldingsfrist er 5/11 - 26 og tilmeldingen er bindende. Det betyder, at det ikke er muligt at få refunderet indbetaling uanset årsag til eventuel afmelding fra retræten. Vi vil gerne være behjælpelige med at afsætte pladsen til anden side, hvis det er muligt. Såfremt retræten aflyses fra facilitators side refunderes fulde beløb.

