

Vores tilgang til retreat

”Da jeg begyndte at retreat regelmæssigt i mit liv, skete der store forandringer. Jeg begyndte at leve mere i overensstemmelse med mine egne værdier og tage mine egne følelser og behov mere alvorligt” – Siri

”Retreat er for mig en fordybelse, en måde at mærke livet og møde det, et træningsrum for alt det i livet der trænger til plads og omsorg” – Lene

At træde et skridt tilbage

Det kan være utroligt gavnligt at træde et skridt tilbage. At sætte sit liv på pause og mærke hvad der egentlig rører sig og er vigtigt. Vi kan blive så grebet i hverdagen af det vi skal ordne og af dårlige vaner vi ubevidst ryger ind i. Vi er viklet ind i hverdagen og relationerne.

Når vi retreat stopper vi op og får pludselig plads omkring os. Det er som om et stort rum åbner sig, og det som vi måske kun hører eller mærker i det fjerne i hverdagen, tegner sig pludselig tydeligt. Bevidstheden og det indre liv er i fokus. Kroppen og det følelsesmæssige system er klogt. Det vil bevæge sig mod psykisk balance og velvære, på samme måde som kroppen kan udrense og hele sig selv, når vi aflaster den fra belastning gennem sund spise.

Så det systemet har brug for, vil træde frem. Nogle gange vil det vigtigste ved et retreat være hvile og genopladning. Ikke at være i gang, ikke at forlange en masse af sig selv. En pause. Andre gange vil følelser vi har ignoreret komme til overfladen. Det kan være sorg der ikke har fået sin plads, eller vrede der pludselig suser igennem systemet. Grænser der mærkes, nu hvor man lytter efter. Det kan være glæde og røthed, jublen og kreative impulser, der ellers drukner i hverdagens praktik, men nu folder sig ud, når der er indre plads. Eller der kan være helt stille indeni.

Uanset hvad der dukker op, er det kommet for at bringe mere vitalitet og balance ind i livet. Invitationen er at åbne sig for det og modtage det, i tillid til hvad det bringer.

Og invitationen er at mærke stabiliteten i bevidstheden, som er tilstede hele tiden, som følelser og tanker bevæger sig igennem. Ikke at blive overvældet af følelserne. Følelserne kan være intense, OG der er altid en bevidsthed, der oplever dem. Bevidstheden er et anker, en tryghed og stabilitet, som gør at følelserne kan få lov til at blive mærket fuldt ud og bringe deres information og vejvisning i livet.

Kroppen er vores base og guide

Vi oplever at kroppen er meget betydningsfuld i arbejdet med bevidsthed og nærvær. Den kan være vores guide og en vej til nærvær og kontakt.

Når vi åbner låsninger i kroppen, kan følelserne bevæge sig frit igennem. Følelserne indeholder vigtig information om hvad vi har brug for, hvad vi skal bevæge os tættere på og væk fra. Hvis følelserne opleves i et rum af bevidsthed, er de liv og vitalitet, de slår os ikke omkuld. Sanserne kan være en vej til at bringe os til stede her og nu, hvilket i sig selv ofte fylder en længsel i os. En længsel efter at føle os hele og i live. Igennem sanserne kan vi opleve livet, ikke tænke det. Igennem sanserne kan vi opleve at være i kontakt med andre mennesker i stedet for ræse afsted for at være gode nok, hvilket vi tror bringer kontakt i en uvis fremtid.

Kroppen er fantastisk at være i, når vi mærker den og sanser den på dens betingelser, og ikke pisker den rundt efter hovedets taktstok. Selvom kroppen gør ondt, kan vi finde glæde i at lindre dens spændinger eller bevæge og sanse de frie steder i kroppen. Åndedrættet kan åbne for både vitalitet, samt skabe tryghed og stabilitet, når vi bruger det bevidst. Det er en måde at tage livet ind og en måde at slippe det der skal slippes.

Meditation med omsorg for kroppen

Vores tilgang til meditation er med fokus på at være i en vidneposition og at være dette dagen igennem, mens man arbejder, bevæger sig, er social, er med børnene osv. Meditation er derfor en bevidsthed, ikke en form. Selvfølgelig er det hjælpsomt at træne bevidstheden i fokuserede sessioner, men meditation er for os ikke afhængig af en bestemt kroppsstilling. Det kan give stor stabilitet at sidde, og vi oplever at der kan være en omsorg for kroppen sat finde en gavnlige siddestilling, så meditation ikke slider på kroppen. Det kan derfor være siddende på stol eller med støtte i form af puder. Hvis man ikke har tendens til at falde i søvn, kan det også være behageligt at kroppen ligger. Og det kan være at vi træner gående. Vi er langt mere optagede af bevidstheden og opmærksomheden, end at kroppen skal have en bestemt form.

**Kærlig hilsen
Siri og Lene**

Tidsplan

Torsdag

kl. 16 – 17 Ankomst
kl. 17 – 18.30 Introsession
kl. 18.30 – 19.30 Aftensmad
kl. 19.30 – 21.00 Aftenssession

Fredag & Lørdag

kl. 8.00 – 9.00 Morgenmad
kl. 9 – 10.30 Formiddagssession
kl. 12.30 – 13 kort session
kl. 13 – 14 Frokost
kl. 15 – 16.30 Fordybede & Forbundne
kl. 18.30 – 19.30 Aftensmad
kl 20 – 21 Fordybede & forbundne

Søndag

kl. 8.00 – 9.00 Morgenmad
kl. 9 – 10.30 Formiddagssession
kl. 12.30 – 13.30 Frokost
kl. 13.30 – 15.30 Integration af vaner & afrunding
kl. 15.30 – 16 Pakke og afsked

Programmet er vejledende. Det præcise program sendes ud ca. 1 måned før.

Praktik & Økonomi

Tilmelding:

Tilmelding på lenceria@yahoo.dk eller sirihaff@yahoo.com
Din plads er sikret ved indbetaling af depositum på 1500 kr. på
reg: 5474 konto: 1415472

Pris:

Standard pris: 5500 kr.
Early bird senest 1. oktober: 5000 kr.
Tilmelder I jer to sammen senest 1. oktober: 4500 kr. pr. person
Rabat ved dobbeltværelse: 500 kr.