



## Mindfulness, Selvindsigt og Oplevelser - Stress af på Christiansminde

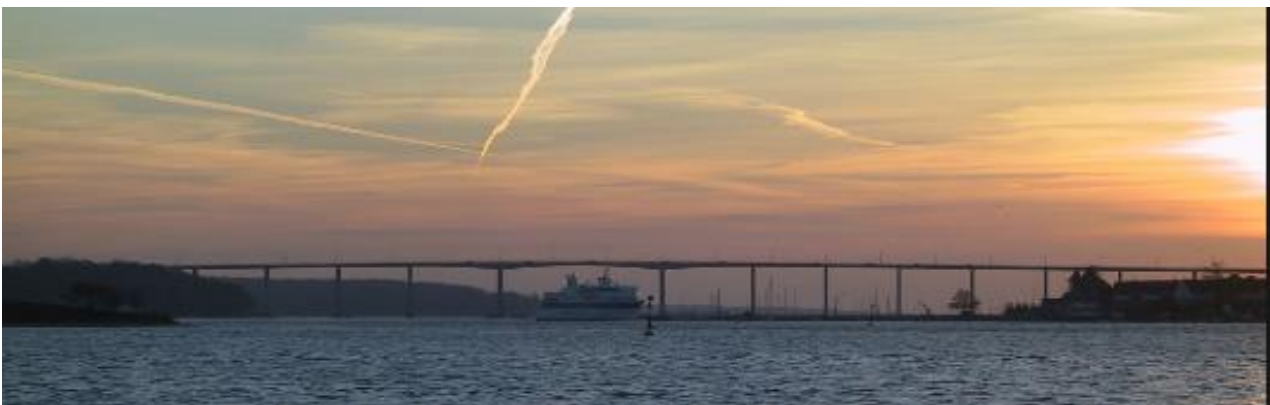
---

Lær at bruge Mindfulness - Giv dig selv eller en du kender en gave - en pause i en stresset hverdag, hvor du udover Meditation, Selvindsigt og Oplevelser, vil få mulighed for at slappe af i skønne omgivelser.

**Du vil på dette retreat lære at bruge Mindfulness i din hverdag, vi vil øve små nemme teknikker, som du kan tage med dig, og du vil få gode guidede meditationsoplevelser som en gave du kan huske.**

Vi vil med mindfull tilgang tage fat i selvindsigt og selvforståelse i forhold til de udfordringer, vi kan møde i hverdagen. I minikurserne arbejder vi med mening, selvindsigt og overskud.

Vi vil bruge Sydfyns storslåede natur som ramme om ”Mindfull solopgang”, hvor vi tager imod den nye dag, som den gave den er, når de første stråler viser sig i øst. Og sige tak for de oplevelser dagen har givet os ved ”Mindfull solnedgang”, når solen forsvinder langt ude i horisonten hvor himlen møder havet bag Svendborgsundbroen i vest.



Aftner og dagens pauser kan bruges til hygge på Christiansmindes smukke terrasser, Hotel Christiansmindes eget fitnessrum som frit kan benyttes af alle hotellets gæster, eller en travetur ad dejlige naturstier.

Vi vil på Retreatet arbejde med forskellige Mindfulness øvelser, et lille udsnit af dem er beskrevet herunder.

### **Bevar fokus:**

Træn din evne til at være fokuseret og nærværende; at gøre én ting ad gangen med fuld opmærksomhed - uden at bekymre dig om fortid eller fremtid.

### **Oplev en guided Mindfull Solopgang:**

Som travle mennesker mister vi let fornemmelsen for døgnets rytme. Genvind denne fornemmelse ved at stå op sammen med naturen ved solopgang og oplev, hvordan alt liv vågner.

### **Oplev en guided Mindfull Solnedgang:**

Forestil dig, at du fyldes med glæde og ro gennem solens stråler, mens du ved solnedgang husker de gode oplevelser denne dag har givet dig, og send en tanke til andre hvis du har brug for det.

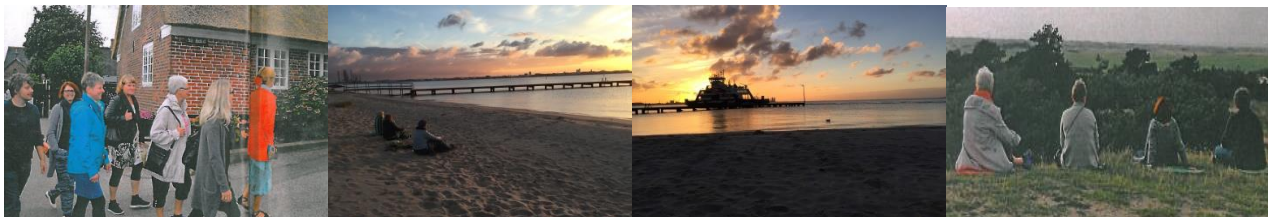
### **Oplev gående meditation:**

Når vi går en tur, har vi så travlt med at nå vores mål. Tankerne er ofte beskæftiget med ting, der skete tidligere på dagen, eller noget der skal ske senere. Derfor lægger vi knapt nok mærke til nuet; det er som om kroppen er ét sted, og sindet et andet. Næste gang du går en tur, så øv dig i at være fuldt nærværende. Vi vil træne at være opmærksomme på kroppen, der bevæger sig. Gå i et roligt tempo, og vær fuldt tilstede i hver eneste lille bevægelse, du foretager dig. Åbn dine sanser, og giv dig selv lov til at opleve – uden at analysere. Oplev kroppen, som om det er første gang du mærker den. Husk også vejtrækningen; giv dig selv lov til at mærke vejtrækningen og den friske luft

### **Vi tager naturen ind:**

Vi vil finde et sted i naturen, hvor vi har fokus kun på naturens lyde.

Vi vil give slip på alle dagligdagens spekulationer. Når du er faldet til ro, åbner du langsomt øjnene og kigger mod himlen eller horisonten. Fokusér ikke på noget bestemt punkt, men lad bevidstheden åbne sig for den ubegrænsede himmel. Vi vil træne at lade tankerne komme og gå uden at involvere os i dem. Giv slip og lad alting være, som det er. Luk til sidst øjnene igen, og sid nogle minutter i stilhed. Du kan også foretage denne meditation om natten: ret på samme måde din opmærksomhed mod stjernehimlen, og mærk hvordan du er en del af uendeligheden.



## Weekend program på Christiansminde:

### Fredag

- 12.00 Velkomst/ Frokost på Christiansminde  
Meditation på fokus  
Stressbarometeret og hvad er stress, minikursus  
Naturmeditation på sanser
- 18.00 Middag

### Lørdag

- 08.00 Mindfull Solopgang med udsigt til Svendborgsund  
Morgenmad, Christiansmindes morgenmadsbuffet  
Minikursus i Selvindsigt
- 12.00 Frokost, pause, en lur eller hvad behovet viser sig at være  
Sansehaven / Gående meditation
- 18.00 Middag på Christiansminde  
Mindfull Solnedgang, med udsigt over Svendborgsundbroen

### Søndag

- 08.00 Morgenmad, Christiansmindes morgenmadsbuffet  
Meditation og refleksion
- 12.00 Frokost, Evaluering og farvel på Christiansminde

Der vil være mulighed for samvær med mennesker i dagens aktiviteter og hvis kemien er der, har man måske fundet sig en ny ven eller veninde, så skal du alene på ferie er her en oplagt mulighed, uanset om du er mand, kvinde – ung eller ældre.

Jeg glæder mig til at byde dig velkommen i smukke omgivelser i naturskønneomgivelser på Christiansminde i weekenden den 12. til 14. maj 2017

Prisen på kr.3.900,00 inkluderer

- Overnatning i dobbeltværelse
- Fuldpension
- Spændende workshop som beskrevet

Kærlig hilsen  
Mariann

