



## Sommerfordybelse i naturen

2. juli-6. juli 2018 kl. 9-ca. 13 Maglebystranden, 4672 Klippinge, Stevns

Et mini-retreat over fem formiddage i skoven og på stranden.

Tid til ro, stilhed, fordybelse, nærvær, samvær, afspænding – en mulighed for at samle kræfter og tanke ny energi.

Vi fortsætter traditionen med at praktisere i naturen flere dage i træk. Det giver noget særligt at fordybe sig, give tid, mærke efter. At være en del af en gruppe, fri og i det fri – under af åben himmel, havudsigt og stille skov.

Dagene vil have en "fast" rutine med meditative praksisser, vandring, Kropslige øvelser (Yoga m.m), afspænding og stille tid til egen refleksion. Vejr og vind vil afgøre hvor vi mødes og går hen, og til dels hvilke praksisser der er relevante men en arbejdstegning til en dag kan f.eks. se sådan her ud:

Kl. 9:00 Mødes på p-pladsen, lande ind med meditation og kort opvarmning  
Kl. 9:30 Stille vandring til et udvalgt sted i skoven eller på stranden  
Kl. 10:00 Åndedrætspraksis og fysiske øvelser (f.eks. Yoga)  
Kl. 11:30 Pause og stille tid  
Kl. 12:00 Meditation/Afspænding/samling  
Kl. 12:30 Vandring tilbage til P-plads

### Hvem kan deltage?

Alle der kan gå ture i skoven kan være med. Der er max. Plads til 12 deltagere.

### Medbring:

Yogamåtte, evt. tæppe/sjal, vand nok til 4 timer, snack/hapser hvis du har brug for det, Tøj og fodtøj efter vejret, tynde lag-på-lag er bedst, notesbog og pen.

### Tilmelding, Pris, Betaling...og alt det andet praktiske

Tilmeld dig helst pr. mail til [lotte@naturligpraksis.dk](mailto:lotte@naturligpraksis.dk).

Ugen op til kurset udsendes mail til deltagere om mødested og andre praktiske informationer.



**Kurset koster kr. 1.300** som betales ved tilmelding (mobilepay eller kontooverførsel)

Du er tilmeldt når jeg har modtaget din mailadresse og indbetaling. Tilmelding er bindende, men du er velkommen til at give din plads til en anden.

Deltagelse er på eget ansvar.

### **Om at deltage på kurset**

Kurset hed tidligere "intensivt sommerkursus" – og det passer meget godt! Du kan godt forvente at være brugt og træt når du kommer hjem.

Kan du sætte tempoet lidt ned og have få eller ingen aftaler den uge, får du større udbytte. Da det ikke altid er helt nemt at planlægge hvor lang tid gåturen tilbage tager, anbefaler jeg i det mindste at du ikke laver aftaler alt for tæt på sluttiden. Vejret er jo altid en faktor i Danmark, men har vi alle fornuftigt udstyr kan vi godt være ude det meste af tiden. Vi har mulighed for at gå inden døre i min udestue til stille praksisser.

Vi er en gruppe der oplever sammen og passer på hinanden, og samtidig enkeltpersoner der ønsker fordybelse og stilhed. Vi balancerer dagene mellem stille vandring, praksis og refleksion, og interaktive øvelser og samlinger.

### **Spørg!**

Lotte Trinhammer underviser, og du er velkommen til at ringe eller maile til mig hvis du har spørgsmål.