



Retræte i Godsted:

TALKING WITH Your soul – en rejse i mixed media maleri og kreativitet. Yoga -TRE-proces. Vegetarisk mad i naturskønne omgivelser.

Arrangør: Psykoterapeut og Yogalære Birgit Jørgensen.
Indkvartering den. 20.3 2020 kl: 16.00.
Afrejse den 22.3 2020 kl: 16.00.

Bemærk: Det er med overnatning og fuld for plejning.

Sted for workshop: Godstedlund. Godstedlundvej 18 4894 Øster-Ulslev.

NYHED: Lise fortæller hvordan morgenskrivning virker på vores kreativitet og hvordan vi kan meditere med det. Birgit underviser jer i Yoga og TRE + vandreture i de skønne omgivelser. Jeg guider jer ind i en kreative tilstand og en tilstand hvor du mærker din krop på en ny måde. Dette Retræte vil vise dig vej til Mindfulness og kreativitet.

OM TALKING WITH YOUR Soul Forår's WORKSHOP:

Lige bag det åbenlyse, det højtaltende og velkendte strømmer en kilde. Kilden til din kreativitet. Det er den samme kilde der får din sjæl til at vokse og cellerne til at forny sig i din krop. Kilden til altings ophav, selve skaberkraften.

Vi har alle den kraft indeni, uden undtagelse. Også du. Vi kan blot ikke altid mærke den, fordi verden larmer.

Læg din hånd på dit hjerte. Og lyt. Eller sæt dig med en notesbog i skødet, mens du lader hånden føre pennen som fortæller lige hvad der er, lige nu. Uden filter. Eller stræk dig med rolige, guidede bevægelser for at hilse dagen velkommen.

Et stærkt fundament, skaber tryghed til at turde give slip, denne proces kan yoga og TRE øvelserne hjælpe dig med. Når vi er i kontakt med vores kerne, vores styrke og har tillid til vores fundament, skaber det trygheden til at give slip. Give slip på facader, parader, afstand, masker og historier. Således at vi står i en verden og møder en verden ærlige, autentiske og med hele os. Og netop styrken vil være den røde tråd i retræten. Vi bruger yoga og vandretur, samt male processen som værktøjer, til at mærke vores sjæl og styrke, til at opbygge et stærkt fundament, og til at smelte ind i en blødhed, sårbarhed og ren væren.

På workshoppen TALKING WITH Your Soul lytter vi dybt og tager tingene let. Bliver stille og dykker ned under det åbenlyse, så vi kan mærke kilden. Det er slet ikke svært. Vi skal bare lige huske at gøre det.

Vi skaber skønne baggrunde af mønstret papir og rindende farver, og herpå skitser og maler vi motiver fra naturen så de lyser med deres eget sjæleliv.

Undervejs vil der blive fyret op under din indre kreativitet med bl.a. skriveøvelser og bevægelse, og ALLE KAN DELTAGE – både begyndere og øvede.

Pris: 3400,- DKK

kontakt mig for at arrangere betaling i 3 rater, dette er en mulighed.

Depositum for at sikre dig en plads den 1.12. 2019 1000,-kr betales på mobilpay 57985

Inkluderet i prisen er kaffe, te, snacks og fuldforplejning, samt lim lak og begrænset udvalg af flydende akryl farver (Golden fluid.)

Du medbringer selv 3 lærreder (40 x 50 cm eller større, valgfrit format), pensler, akryl farver i god kvalitet, skitseblok samt blød blyant (5 B eller blødere). Desuden hårtørrer og sprayflaske. (Ved forudbestilling senest 2 uger inden kan du bestille lærreder hos Lise og få dem udleveret ved ankomst.)

Bemærk at tilmelding er bindende – max 17 deltagere.

Underviser: Lise Meijer, udøvende kunstner og erfaren vejleder i kreativitet

Underviser: Birgit Jørgensen: Psykoterapeut, TRE Advance Provider og Yogalærer.

Vi glæder os, til at dykke ind i den livskraft der hele tiden har ligget og ventet på at vi tog os tid til at lytte!

Kærlig hilsen Lise og Birgit.

www.lisemeijer.dk – tlf. 40547946. www.psykoterapeut-birgit.dk mobil: 26350267

Program:

Indkvartering den 20.3 2020

Kl: 16.00 -16.30: Find dig selv til rette på dit værelse. (te og snack som velkomst)

Kl: 16.30- 18.00: Vandretur. m/ Mindfulness øvelser.

Kl: 18.30- 19.30: Aftensmad.

Kl: 20.00-21.30: Yoga/ TRE og Nada meditation.

Kl: 21.30-22.30: Hygge og afslapning/ aften te (Nada te) eller smagsprøvning på beroligende olier og Vivia.

22.30 Godnat og sov godt.

Lørdag.

Kl: 7.30-9.00: Yoga/TRE proces.

Kl: 9.15- 9.45: Morgenmad

Kl: 10.00 -10.30: Morgenskrivning med Lise Meijer.

Kl: 10.30- 12.45: 1 Modul af Malekursus.

Kl: 13.00- 14.00: Frokost og hvilepause.

Kl: 14.00-16.00: 2 Modul af Malekursus.

Kl: 16.15-18.00: Vandretur i stilhed (frivilligt)du må også male videre eller hvile dig.

Kl: 19.00-20.00: Aftensmad.

Kl: 20.30- 21.00: Koncert med Lise Meijer.

Kl: 21.10-22.00: Nada te og aften meditation. Vivia og Olie fra Dorterra.

Kl. 22.30- Godnat og sov godt.

Søndag.

Kl: 7.30- 9.00 :Yoga/TRE

Kl: 9.15- 9.45 :Morgenmad

Kl: 9.45-10.00: Rejse ud af dit værelse og tage dine bagage med over i undervisningslokalet.

Kl: 10.00-10.30: Morgenskrivning med Lise Meijer.

Kl: 10.30-12.45: Modul 3 Malekursus.

Kl: 13.00-14.00: Frokost

Kl: 14.00-16.00: Modul 4 Malekursus. AFSLUTNING OG EVALUERING.







