

Program for retreatet sol, sommer og stilhed

Yoga- og meditationsretreat på Koh Chang i juli 2018

Retreat Sun: 2. juli - 13. juli 2018

Retreat Moon: 15. juli - 26. juli 2018

En typisk dag ser således ud:

07.00-08.30: Guidet morgenmeditation og Hatha yoga

08.30-09.30: Morgenmad

09.30-11.30: Dagens tema (fx kærlighed, karma eller relationen til dig selv)

11.30-13.30: Refleksion i stilhed og tænkeskrivning.

Her kan du også nyde en massage i stilhed eller blot reflektere ved poolen.

13.30-14.30: Frokost

14.30-16.30: 1:1 session med Tom eller Pernille.

(Du vælger mellem thetaHealing, hypnoterapi, chakralæsning, clairvoyance, coaching eller blot en fortrolig samtale med afsæt i dit behov)

16.30-18.00: Blid eftermiddagsyoga og guidet aftenmeditation

19.00-22.00: Aftensmad og godnat

Programmet fra dag 1 til 11:

Dag 1

Ankomst, indkvartering og akklimatisering

Fra:14.00 Ankomst og indkvartering

Fra 16.00: Velkomst og gåtur til stranden

18.30-19.30: Aftensmad

Dag 2

Introduktion til meditation og yoga

Hvad er meditation og yoga? Hvordan virker det på sindet og kroppen?

Hvordan gør man?

Du vil blive instrueret i den nemme og meget effektive rajayoga, som er en meditationsform udviklet i Indien. Det er en meditationsform, som ikke kræver særlige fysiske positurer eller et mantra. Man sidder naturligt på gulvet eller på en stol, har halvt åbne øjne under meditationen, og typisk lytter man til en meditationskommentar. På dagen vil være talrige øvelser i meditation.

Endvidere vil der være et introducerende oplæg om yoga, ligesom vi vil afprøve forskellige former.

Dag 3, 4 og 5

Tema 1: Hvem er jeg? Hvordan skaber jeg en god relation til mig selv?

Hvad ønsker jeg? Og hvordan når jeg mine mål?

Med afsæt i spiritualitet, yogafilosofi og metoder fra moderne coaching vil du opnå en indsigt i, hvem du er, og hvad du kan. Du lærer om sammen-

hængen mellem overbevisninger, tanker, følelser, krop og handlinger. Du lærer at sætte konkrete mål - og at nå dem.

Dag 6

En hel dag i stilhed

Dagen begynder med et oplæg om stilhed, og hvad stilhed kan gøre for dig. Herefter følger en guidet meditation med fokus på netop stilhed.

Efter en yoga nidra-session med specifikt fokus på din vejrtrækning og indre ro tilbringes resten af dagen i stilhed sammen med de andre kursister og underviserne. Det anbefales, at du ikke læser eller får for mange sanseindtryk udefra. Derimod kan du med fordel meditere og tænkeskrive. (denne dag vil der ikke være individuelle sessioner)

Dag 7 og 8

Tema 2: Hvad er kærlighed? Hvordan skaber jeg gode relationer til andre?

Du vil lære, at du allerede ER kærlighed, og at du ikke behøver kærlighed udefra. Du finder vej til din egen, indre kærlighed, og du lærer, hvordan du ubetinget kan elske dig selv og andre.

Dag 9 og 10

Tema 3: karma og tid

Hvad er karma? Hvordan skaber du en stærk og positiv karma? Hvilken relation har du til din fortid, nutid og fremtid?

Karma betyder egentlig bare *handling*: Vi *gør* noget. Vi *tænker*, *føler*, *taler* og *interagerer* med andre. Kvaliteten af den energi, vi sender ud, svarer præcis til kvaliteten af den energi, vi får retur. Det er en naturlov. Hvis du sender fred, glæde og kærlighed ud, vil du således også modtage fred, glæde og kærlighed. Og omvendt: Hvis du fx har handlet egoistisk, vil der uundgåeligt på et tidspunkt være en regning, der skal betales.

Hvordan slipper du din fortid? Og hvordan skaber du i nutiden en hensigtsmæssig fremtid?

Dag 11

En hel dag i stilhed

Dag 12

Afrejse

07.00-08.30: Guidet morgenmeditation og Hatha yoga

08.30-09.30: Morgenmad

09.30-12.00: Afslutning og klar til afrejse. (Evt. afsluttende coachingsessioner)