

RETREAT

ØRSLEV KLOSTER 2020

FEBRUAR WEEKEND RETREAT
NYTÅRSGAVEN TIL DIG

STILHED
LANGSOMHED
SANSELIGHED

OPLEV STILHED OG LANGSOMMELIGHED
OG HVAD DER SKER DER...

ALENE OG SAMMEN

retreat ørslev kloster 2020

Vi inviterer til en smuk weekend i stille omgivelser på Ørslev Kloster. Her vil du få mulighed for i en mindre gruppe at udforske stilhed i dig, omkring dig og sammen med andre.

Hvad er der i stilheden ... Hvad gør stilhed ved dig... Hvad frygter du i stilheden ... hvad drømmer du om i stilheden?

Dine værter på stille rejsen er erfarne undervisere og psykoterapeuter. Vi skaber rammerne for dage, hvor du får mulighed for stoppe op og give plads til det, der er.

Via øvelser, stilhed og samvær tager vi på en rejse sammen fra Nordfjendshalvøen - på Ørslev Kloster i det nordjyske landskab.

UDFORSKE DIT INDRE LANDSKAB I STILHED

STILLEVANDRINGER I KLOSTERSKOVEN
GRUPPESAMTALER OM STILHED
GUIDET MEDITATION OG VISUALISERINGS ØVELSER
BÅL OG AFTENSAMLING UNDER KLOSTERKÆLDERENS HVÆLVINGER
NÆRING TIL BÅDE KROP OG SIND

Programmet er sammensat, så der er perioder med stilletid og perioder med mulighed for samtale og fordybelse.



Forandring starter med at du vover at være, der hvor du er. Giver slip på hverdagens pligter og tillader din natur at sætte sejl.



NÆRVÆRD
OVERSKUD
LIVSKRAFT
MENING

GET AWAY BELIGGENHED

retreat ørslev kloster 2020

Det er langt fra tilfældigt, at rejsen går til Ørslev Kloster Nordfjends. Ørslev Kloster ligger gude smukt i et kuperet terræn med fjorden i baghaven. Her er stille og historisk rækker klostrets tid tilbage til sidste halvdel af 1100-tallet.

Stednavnet Ørslev betyder "Ørti's arvegods" og vidner om en tid, hvor Limfjorden var en vigtig søvej med sejlads mod vest, nord og øst ud mod den del af verden, man kendte dengang. I klosterets Kvindsnapskov kender vi til stednavnet "snekke", hvilket vidner om, at man her på denne tid har bygget nogle af de skibe, der bandt Nordfjends sammen med resten af Europa.

SOM HISTORIEN STILLE SYNGER PÅ STEDET GØRES DIT INDRE OG YDRE SKIB HER SÅ KLART SOM MULIGT TIL SEJLADS VIDERE FREM I 2020. GENNEM STILHED MÆRKER DU KURSEN ELLER GIVER SLIP OG SER HVOR SKIBET FØRER DIG HEN.

VI GLÆDER OS TIL AT REJSE SAMMEN MED DIG FOR EN STUND.



PRAKTIK

TIDSPUNKT

Fredag den 7. februar kl 15 til søndag den. 9. februar kl 14 2020

PRIS

2.950.- for delt dobbeltværelse, 3.450.- for enkeltværelse

Vi bor i klostrets portnerbolig, hvor der er 3 dobbeltværelser og et enkelt værelse. Bad og toilet er fælles. I prisen er der inkluderet undervisning, kost og logi.

Linned inkl. håndklæder kan lejes for 50 kr. pr. sæt og kan også medbringes hjemmefra.

TRANSPORT

Du sørger selv for transport til og fra Ørslev Kloster, det er ikke inkluderet i prisen.

Hvis der er muligheder for samkørsel, hjælper vi gerne med formidling af kontakt.

TILMELDING

Fristen for tilmelding lukker, når alle pladser er booket og din plads er garanteret ved modtagelse af din betaling.

Tilmeldingen er bindende ved betaling. Oplysninger om betaling modtages ved tilmelding

FORPLEJNING

Maden vil være økologisk og vegetarisk baseret på årstidens grønsager. Der vil være nærende hjemmelavede juices og andet godt for sjælen. Vi hjælpes ad med måltiderne.

UNDERSISERE

Betinna Sidor og Klaus Langermann. Begge uddannet psykoterapeuter med egen praksis og flere års terapeutisk erfaring samt undervisere på Nordisk Gestalt Institut.

MERE INFORMATION

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Betinna Sidor betinna@mindground.dk eller tel: +4550920167.

ØRSLEV KLOSTER

Adresse

Ørslev Kloster
Arbejdsrefugium
Hejlskovvej 15 - 7840 Ørslev

oerslev-kloster.dk

PROGRAM FLOW

MEDBRING: NOTESBOG TIL PERSONLIGE REFLEKSIONER, PRAKTISK FODTØJ
OG LIGE DET TØJ DER ER GODT OG BEHAGELIGT FOR DIG.
LYGTE HVIS DU HAR EN.



Fredag

15.00 Velkomst

15.30-17.30 Om stilhed og dig i livet

18.00 Aftensmad

20.00 Stilhed og invitation til bål i klosterkælderen



Lørdag

7.00-9.00 Stilhed: Guidet meditation og stillevandring i klosterskoven

9.15-10.15 Stilhed: Morgenmad

11.30-13.30 Gruppe og samtale

13.30-14.30 Stilhed: Frokost

14.30-16.30 Stilhed: Egentid

16.30-18.00 Gruppe med øvelser

18.30-19.30 Aftensmad

20.00 Stilhed: invitation til aftenvandring i mørke og bål i
klosterkælderen med meditativ musik



Søndag

8.00-9.00 Stilhed: Guidet meditation og lyd til kroppen

9.15-10.15 Stilhed: Morgenmad

10.30-12.30 Gruppe og samtale

13.00-14.00 Frokost og farvel



Indkvartering: Portnerboligen ligger ved indgangen til klostergården og kirken. Det er et smukt og hyggeligt 1700-tals hus, som indtil år 1900 var en del af godsets store firkantede ladegård. Portnerboligen fungerer i dag som et privat og intimt refugium i arbejdsrefugiet og er især velegnet til mindre grupper, som har behov for klosterets helt særlige atmosfære og omgivelser - men med eget hus til at arbejde i uden forstyrrelser.