RETREAT

ØRSLEV KLOSTER 2020

NOVEMBER WEEKEND RETREAT
GAVEN TIL DIG

STILHED
LANGSOMHED
SANSELIGHED

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

ALENE OG SAMMEN

retreat ørslev kloster 2020

Du inviteres til en smuk weekend i stille omgivelser på Ørslev Kloster, portnerboligen.

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… Hvordan er det at være dig, når du sætter farten ned?

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

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.

GET AWAY BELIGGENHED

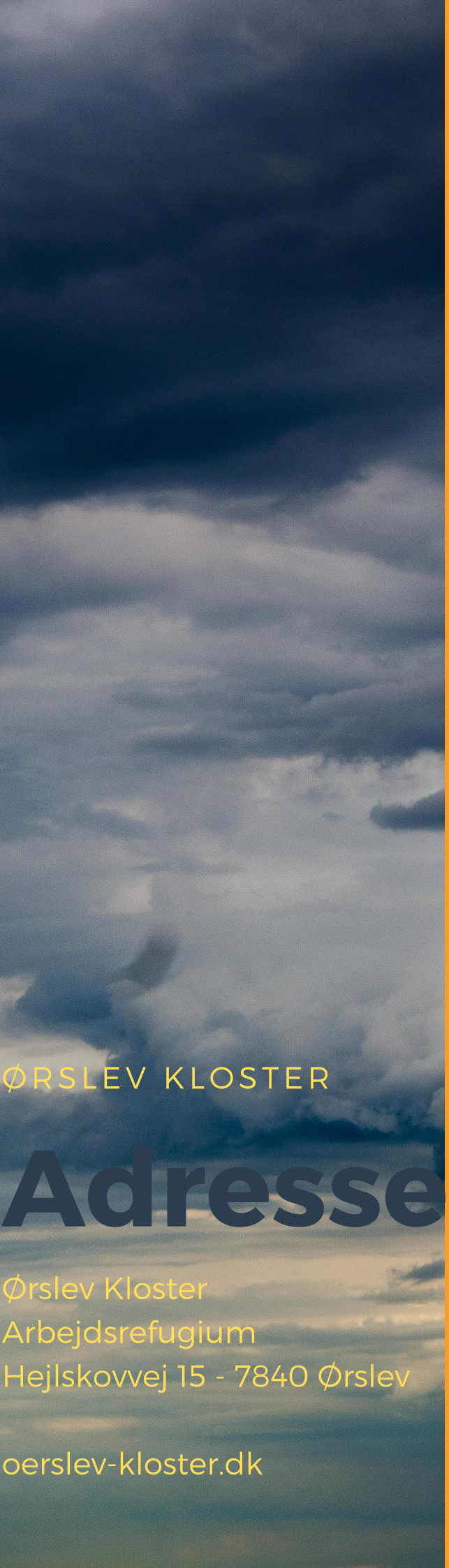
retreat ørslev kloster 2020

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 klosters 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.

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



ØRSLEV KLOSTER

Adresse

Ørslev Kloster
Arbejdsrefugium
Hejlskovvej 15 - 7840 Ørslev

oerslev-kloster.dk

PRAKTIK

TIDSPUNKT

Fredag d. 20. november kl 15 til søndag d. 22. november 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 jeg 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. Vi laver selv mad og køleskabet vil være fyldt med gode rene råvarer til alle måltider og når sulten melder sig.

UNDERVISERE

Betinna Sidor: Uddannet psykoterapeuter med egen praksis og flere års terapeutisk erfaring samt underviser på Nordisk Gestalt Institut.

MERE INFORMATION

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

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 Stillevandring i klosterskoven : reflektion og eftertanke
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
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.