

Fordybelsesdage på Fyrregården

RETRÆTE

I NATUREN VED
SEJERØ BUGTEN

30. MAJ - 2. JUNI 2024

I dagene på Fyrregården, træder vi ud af hverdagens rytme, og ind i en fælles og nærværende proces, hvor vi tilbyder følgende:

PROGRAM

- Manuvision træning (hver morgen)
- Meditation (hver morgen)
- Saunagus (hver dag)
- Vildmarksbad og koldvandskar
- Sanselige øvelser i naturen
- Stillevandring til stranden
- Egen tid med refleksionsopgaver (hver dag)
- Fællessang (Hver dag)
- Hjemmelavet nærende kost
- Manuvision kropsbehandlinger (tilkøbes hjemmefra)

Hvem kan deltage?


Vi deltager fra det udgangspunkt vi har hver især - og det behøver ikke være det samme sted. Du kan derfor deltage i alle aktiviteter uden forudsætninger.

Hvem er vi? - Se bagsiden

Tjek dette skønne sted ud her <https://fyrregaarden.dk/>

BILLEDER VENLIGST UDLÅNT AF FYRREGÅRDEN





Vi tre erfarne kropsterapeuter motiveres af at indgå i og facilitere et trygt rum, hvor vi sammen og hver især får mulighed for at opleve bevægelse på flere niveauer i os selv.

Sara Saxild - Musiker, Manuvisionbehandler

Jeg er optaget af hvordan forskellige skift kan vække vores opmærksomhed og udvide vores bevægelsesrum. Jeg mærker det i træningen, når jeg behandler og i musikken.

i dagene kommer vi til at lege med kontrasterne mellem det hårde og det bløde, det indad skuende og det udadvendte, kulde og varme m.m. Se mere om Sara her: <https://sarasaxild.dk>

Marie-Louise Bahn - Specialskolelærer, Manuvisionbehandler

Jeg holder af at mødes tæt og fordomsfrit med mennesker, og at opdage hvor enkelt og levende livet kan opleves i et sådant møde. Ser frem til mødet med dig på Fyrregaarden.

Rikke Toft Boesen - Psykolog, Manuvisionbehandler, Naturterapeut

Som årerne er gået ser jeg vigtigheden af at skabe fordybelsestid & rum, både for mig selv og andre, for derigennem at kunne forbinde mig til mine længsler og mit eget indre kompas.

Min intention med dette "retreat" er netop dette.

Se mere om Rikke her: <https://www.helsingorpsykologpraksis.dk/>



Praktiske informationer:

Dato: Torsdag den 30. maj kl. 15 til søndag den 2. juni kl. 12.

Sted: Fyrregaarden - Matolievej 14, 4573 Højby

Tjek dette vidunderlige sted ud her: <https://fyrregaarden.dk/>

Pris: 5950 kr. Pris eneværelse: 6500 kr.

Tilmelding til rikketoftboesen@gmail.com. Tilmeldingen er bindende ved betaling.

Deltagerantal: Kurset afholdes ved min. 10 deltagere og max. 15

Spørgsmål: ring til Marie-Louise - 29290905

