



Program for retreat på Kalø Højskole:

Ro og nærvær med mindfulness

4. august kl. 11 til 8. august kl. 12, 2024

Praktiske oplysninger



Medbring gerne:

Badetøj og ekstra håndklæde (til morgendyp)

Løst tøj (til mindful yoga)

Evt. egen yogamåtte (du kan låne ældre yogamåtter)

Varmt tøj + evt. plaid (til kropsafspænding/bålhygge)

Tips til vandreture på egen hånd:

Hent app'en: Nationalpark Mols Bjerge (gratis)

Prøv mindfulness online:

Med [mindnow.org](https://www.mindnow.org) får du fuld adgang til guidede meditationer, onlinekursus, personlig hjælp, community og tips til at integrere mindfulness i hverdagen m.m.

Oversigt over ugens program



Mandag: Introduktion til mindfulness

Tirsdag: Kom ned i kroppen

Onsdag: Mærk sanserne

Torsdag: Nyd stilheden

Fredag: Evaluering og farvel

Morgenmad: Kl. 8 - 8.45

Frokost: Kl. 12 - 12.45 (Mandag dog fra kl. 12.30 - 13)

Kaffe og kage: Kl. 15

Aftensmad: 18 - 19

Aftenkaffe: Kl. 20

Allt i programmet er naturligvis frivilligt, men de ting, som er markeret med **grønt**, er for de ekstra friske - eller de, som også gerne vil nyde selve højskoleoplevelsen.

Der kan forekomme små ændringer i programmet.

Mandag d. 4. august

Introduktion til mindfulness

11

Ankomst

11-12.30

Velkomst, rundtur og indtjekning med højskolelærer Helene Aggerbeck Biering

13.30 - 15

Introduktion af forløb og hinanden ved Andreas Hansen

15.30 - 17

Introduktion til mindfulness og meditation - hvor vi bl.a. fællesmediterer

19.30 - 20.30

Gåtur i området med højskolelærer Helene Aggerbeck Biering
(vi mødes ved flagstangen)

Tirsdag d. 5. august

Kom ned i kroppen

7.15

Morgendyp for de morgenfriske med Andreas

9 - 9.30

Morgensamling og -sang

9.45 - 11.45

Mindful yoga, meditation og kropsafspænding i gymnastiksalen

13 - 15

Mindfulness i hverdagen - vi dykker dybere ned i, hvordan du mediterer, og vi ser på, hvordan du får mindfulness ind i din hverdag

19.30 - 21

Fællesudflugt til Trehøje med Kenneth Degnbol

Onsdag d. 6. august

Mærk sanserne

7.15

Morgendyp for de morgenfriske

9 - 9.30

Morgensamling og -sang

9.45 - 11.30

Mindful yoga og meditation i gymnastiksalen

13 - 14

Lær at benytte sanserne i din mindfulde praksis

14 - 16

Mindful gåtur i skoven med sansemeditationer (kaffe efterfølgende)

20

Bålhygge for de, som har lyst

21.30

Søvnmeditation i fællessalen for de, der har lyst til at blive guidet i søvn

Torsdag d. 7. august

Nyd stilheden

7.15

Morgendyp for de morgenfriske (husk badetøj og ekstra håndklæde)

9 - 9.30

Morgensamling og -sang

9.40

Introduktion til stilledag

10.10

Stilheden begynder hvorefter du kan være med dig selv eller deltage i aktiviteter som fællesmeditationer, mindful yoga og gåtur (og stadig frokost, kage og aftensmad som normalt).

19.30

Stilheden slutter og vi vender sammen, hvordan dagen forløb

20

Bålhygge for de, som har lyst

Fredag d. 8. august

Evaluering og farvel(kram)

7.15

Morgendyp for de morgenfriske

8 - 8.45

Morgenmad og udtjekning fra værelserne

9 - 9.20

Morgensamling og -sang (tasker kan opbevares i auditoriet)

9.30 - 10.30

Meditation og hvordan du selv arbejder videre med mindfulness.

10.30 - 11

Evaluering af vores dage sammen

11

Farvelkram (frivilligt 😊)