Ro og nærvær med mindfulness, sommerkursus uge 28 2027

Uge 28	**Mandag 12/7** Velkommen	**Tirsdag 13/7** Kom ned i kroppen	**Onsdag 14/7** Mærk sanserne	**Torsdag 15/7** Mærk følelserne	**Fredag 16/7** Nyd stilheden	**Lørdag 17/7** Dit liv er din praksis	**Søndag 18/7** Farvel
7.15-8.00		Morgendyp for de morgenfriske med Andreas	Morgendyp for de morgenfriske	Morgendyp for de morgenfriske	Morgendyp for de morgenfriske	Morgendyp for de morgenfriske	
8.00		**Morgenmad**					
8.45-9.15		**Morgensamling**	**Morgensamling**	**Morgensamling**	**Morgensamling**	**Morgensamling**	**Morgensamling**
9.30		**9.30:** Introduktion til mindfulness og meditation	**9.30-10.00:** Ansigtsyoga **10.15-12.00:** Kom dybere i meditationen	**9.30-12.00:** Foredragsformiddag v/ Lisbeth Weitemeyer. ”Jørgen Arenfeldt - herremand og heksejæger ”Foredraget tager udgangspunkt i Weitemeyers seneste udgivelse: ”*Skyldig – Jørgens Arenfeldt – herremand og heksejæger*”, der udkom i juli 2026 og handler om de intense hekseforfølgelser på Djursland i slutningen af 1600-tallet	Stilledag Stilledagen har fuldt program. Du vælger selv, hvad du vil deltage i - eller om du bare vil nyde stilheden i dit eget selskab. Alle måltider foregår i stilhed. **9.30:** Stilheden begynder: fællesmeditation ind i stilheden (Auditoriet) **10.15-11.30:** Mindful yoga, kropsafspænding & meditation (Gymnastiksalen)	**9.30-10.30:** Mindful yoga **10.45-12.00:** Mindfulness i hverdagen: Kærlig venlighed og mindful lytning i par	Værelser forlades før morgensamling. Sengelinned tages af og lægges på gangen foran værelset i den medfølgende linnedpose.. Nøglen afleveres i foredragssalen til morgensamling
12.00		**Frokost**	**Frokost**	**Frokost**	**Frokost i stilhed**	**Frokost**	
13.30		**13.00-15.00:** Mindful yoga og kropsafspænding (Gymnastiksalen)	**13.00-14.00:** Tankens kraft: Hjernen, filteret og negative tanker **14.10-15.00:** Lær at benytte sanserne i din mindfulde praksis	**13.00-15.00:** Mindfulness og de svære følelser	**13.00-15.00:** Mindful gåtur med Helene **14.00:** Fællesmeditation: Happy place (Auditoriet)	**13.00-15.00:** Tag mindfulness med dig: Sådan får du nye vaner	

15.00		**Kaffe**	**Kaffe**	**Kaffe**	**Kaffe og kage i stilhed**	**Kaffe**	
16.00	**15.00-16.00:** Velkomst og præsentation af hinanden (Auditoriet) **16.00-17.00:** Indkvartering **17.30:** Fælles velkomst i Auditoriet	**15.30-17.00:** Find ro gennem åndedrættet	**15.30-17.00:** Mindful gåtur i skoven med sansemeditationer	**15.30-17.00:** Ansigtsyoga, mindful meditation og forberedelse til stilledagen	**16.00:** Fællesmeditation: Tilstandsmeditation (Auditoriet) **17.00:** Fællesmeditation: Kærlig venlighed (Auditoriet)	**15.30-17.00:** Mindful meditation og evaluering **17.00-18.00:** Evt. forberedelse af holdets indslag til festaften	
18.00	**Aftensmad**	**Aftensmad**	**Aftensmad**	**Aftensmad**	**Aftensmad i stilhed**	**Aftensmad**	
19.00	**19.00-19.30:** Rundvisning på højskolen v/ Helene **19.40-21.00:** Velkomst på kurset v/ Andreas Program og første fællesmeditation	Gåtur til Kalø Slotsruin	Koncertaften i Auditoriet	Bålaften med højskolesang 21.30: Søvn- og åndedrætsmeditation i fællessalen	**19.15:** Fællesmeditation: Reflektionsmeditation (Auditoriet) **19.30-21.00:** Stilheden slutter, og vi vender dagen sammen i Auditoriet	Festaften Hvert hold kan komme med et indslag Vi kommer også med et indslag eller en meditation.	
21.00	**Aftenkaffe - kage, kaffe/the, selvbetjeningsbar**						