



Program for retreat på Kalø Højskole:

Ro og nærvær med mindfulness

29. juni kl. 11 til 3. juli kl. 12, 2026

Praktiske oplysninger



Kontakt:

Andreas Hansen (mindfulness): **61310778**

Helene Aggerbeck Biering (praktisk): **35773233**

Tips til vandreture på egen hånd:

Hent app'en: **Nationalpark Mols Bjerger** (gratis)

Prøv mindfulness online:

Med mindnow.dk får du fuld adgang til guidede meditationer, onlinekursus, temasider m.m.

De første syv dage er gratis – og der er ingen binding.

Mandag d. 29. juni

Introduktion til mindfulness

11 – 11.30

Ankomst med velkomst og rundtur ved viceforstander Helene Aggerbeck Biering (vi mødes ved Hovedbygningen)

12

Frokost

13 – 15

Introduktion af forløb og hinanden ved kursusleder Andreas Skadhede, som står for undervisningen

15.30 – 17

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

17 – 18

Indtjekning med Helene

19.30 til
20.30

Gåtur i området med Helene (vi mødes ved flagstangen)

Tirsdag d. 30. juni

Kom ned i kroppen

7.15

Morgendyp for de morgenfriske med Andreas

9 – 9.30

Morgensamling og –sang med viceforstander Helene

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 forstander Kenneth Degnbol

Onsdag d. 1. juli

Mærk sanserne

7.15

Morgendyp for de morgenfriske

9 – 9.30

Morgensamling og –sang med Kenneth

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 (og hvis vejret tillader det 😊)

21.30

Søvnmeditation i fællessalen, hvis du vil guides i søvn

Torsdag d. 2. juli

Nyd stilheden

7.15

Morgendyp for de morgenfriske

9 – 9.30

Morgensamling og –sang med Helene

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. 3. juli

Evaluering og farvel(kram)

7.15

Morgendyp for de morgenfriske

8 – 8.45

Morgenmad og udtjekning fra værelserne

9 – 9.20

Morgensamling og -sang med Helene

9.30 – 10.30

Meditation og hvordan du selv arbejder videre med mindfulness

10.30 – 11

Evaluering af vores dage sammen

11

Farvelkram (frivilligt 😊)

Mad og drikke

8 – 8.45

Morgenmad (alle dage undtagen mandag, hvor vi mødes kl. 11)

12

Frokost (alle dage)

15

Kaffe og kage (alle dage undtagen fredag, hvor vi afrunder kl. 12)

18

Aftensmad (alle dage undtagen fredag, hvor vi afrunder kl. 12)

19.30 >

Kaffe og kage (alle dage undtagen fredag, hvor vi afrunder kl. 12)