



Program for retreat på Kalø Højskole:

# Ro og nærvær med mindfulness

26. juni kl. 11 til 30. juni kl. 11, 2024

# Praktiske oplysninger



Medbring gerne:

**Badetøj**

**Ekstra håndklæde** (du får et håndklæde ved indkvartering)

**Løst tøj** (til mindful yoga)

**Evt. egen yogamåtte** (du kan låne ældre yogamåtter)

**Varmt tøj + evt. plaid** (til kropsafspænding og bålhygge)

Tips til vandreture på egen hånd:

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

Prøv mindfulness online:

Med **mindnow** får du fuld adgang til onlinekursus,  
guidede meditationer, workshops m.m.

# Oversigt over ugens program



Onsdag: Introduktion til mindfulness

Torsdag: Kom ned i kroppen

Fredag: Mærk sanserne

Lørdag: Nyd stilheden

Søndag: Evaluering og farvel

Alt 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.

Onsdag d. 26. juni

# Introduktion til mindfulness

11

**Ankomst**

11-12

**Velkomst og rundtur** med højskolelærer Helene Aggerbeck Biering

12

**Frokost**

13.15 - 14.30

**Introduktion af forløb** og hinanden ved Andreas Hansen

14.45 - 17

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

17 - 18

**Indtjekning** med nøgleudlevering

18

**Aftensmad** med mindful spisning (i et par minutter)

19.30

**Gåtur i området** med højskolelærer Helene Aggerbeck Biering.



Torsdag d. 27. juni

# Kom ned i kroppen

7.15

**Morgendyp** for de morgenfriske (husk badetøj og ekstra håndklæde)

8 - 8.45

**Morgenmad**

9 - 9.20

**Morgensamling** med lille oplæg og/eller morgensang

9.30 - 12

**Mindful yoga, meditation og kropsafspænding** i gymnastiksalen

12

**Frokost**

13 - 15.30

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

18

**Aftensmad** med mindful spisning (i et par minutter)

19.30

**Fællesudflugt til Trehøje** med forstander Kenneth Degnbol.

Fredag d. 28. juni

# Mærk sanserne

7.15

**Morgendyp** for de morgenfriske (husk badetøj og ekstra håndklæde)

8 - 8.45

**Morgenmad**

9 - 9.20

**Morgensamling** med lille oplæg og/eller morgensang

9.30 - 10.45

**Mindful yoga og meditation** i gymnastiksalen

11 - 12

**Lær at benytte sanserne i din mindfulde praksis**

12

**Frokost**

14 - 16

**Mindful gåtur i skoven** med sansemeditationer.

18

**Aftensmad** med mindful spisning (de første par minutter)

21.30

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

Lørdag d. 29. juni

# Nyd stilheden

7.15

**Morgendyp** for de morgenfriske (husk badetøj og ekstra håndklæde)

8 - 8.45

**Morgenmad**

9 - 9.20

**Morgensamling** med lille oplæg og/eller morgensang

9.30

**Introduktion til stilledag**

10

**Stilheden begynder** hvorefter du kan være med dig selv eller deltage i aktiviteter som fællesmeditationer, mindful yoga og gåtur (frokost kl. 12)

18

**Aftensmad** i stilhed

19.30

**Stilheden slutter** og sammen vender vi, hvordan dagen forløb

20

**Bålhygge** for de, som har lyst.

Søndag d. 30. juni

# Evaluering og farvel(kram)

7.15

**Morgendyp** for de morgenfriske (husk badetøj og ekstra håndklæde)

8 - 8.45

**Morgenmad og udtjekning fra værelserne**

9 - 9.20

**Morgensamling** med lille oplæg og/eller morgensang

9.30 - 10.30

**Meditation** og hvordan du selv arbejder videre med mindfulness.

10.30 - 11

**Evaluering** af vores dage sammen

11

**Farvelkram** (frivilligt 😊).



Vi glæder os til at se dig

**onsdag d. 26. juni kl. 11**

på Kalø Højskole, Skovridervej 1, 8410 Rønne