

A photograph of a lush green forest. A wooden boardwalk made of logs and planks crosses a stream. The water is flowing over small rocks, creating a soft, blurred effect. The trees are tall and thin, with vibrant green leaves. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# Stilhed, Ro & Fordybelses Retreat

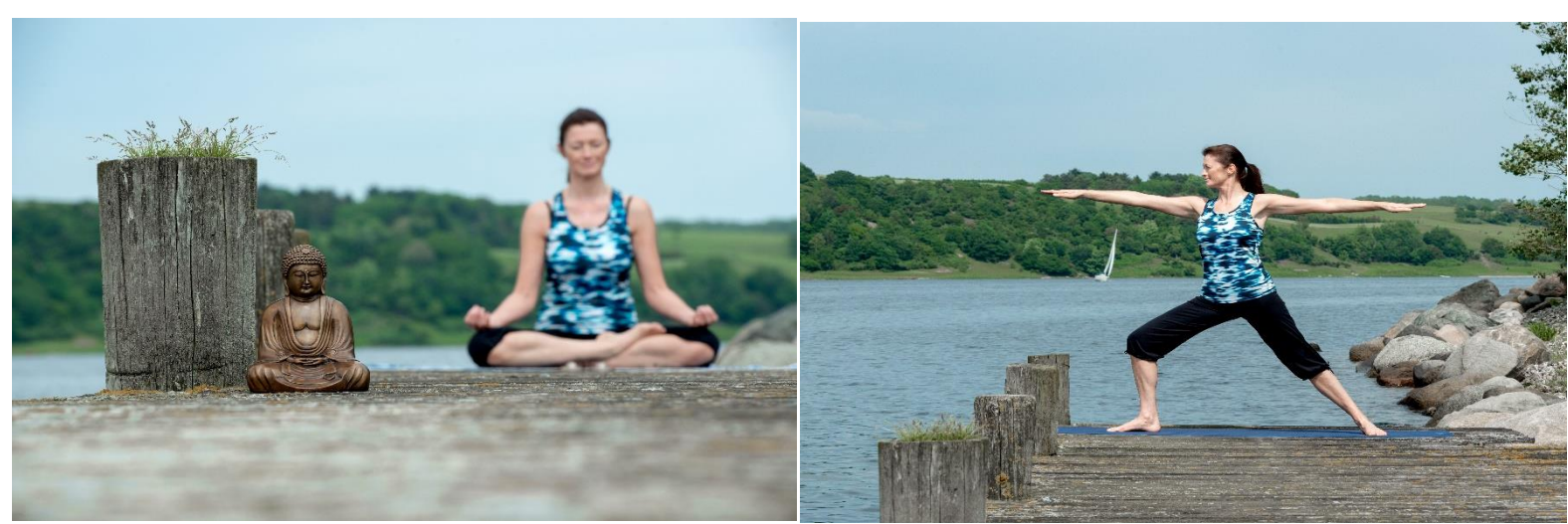
4 dages retreat på Kanogården ved Hobro

d. 18. maj kl. 16.30 – 21. maj kl. 14.00 - 2020

**KØB NU: [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)**



# FRA SENSITIV TIL SANSESTÆRK OG UNDGÅ STRESS



➤ **STRESS RELEASE**

➤ **MINDFULNESS**

➤ **YOGA**

➤ **MEDITATION**

➤ **NATUR**

➤ **WORKSHOPS**

➤ **SYRE/BASE KOST**

Du finder ind til stilhed og balance i dig selv, samt får dybere og mere hjertelig kontakt til dig selv og din intuition. Ved at sætte tempoet ned og træde ind i stilheden, får du indsigt i hvad der giver dig klarhed/energi i dit liv



Tanke-feltet tilbyder et særligt  retreat ind i stilheden med tid til ro & fordybelses for krop, sind og sjæl langt væk fra hverdagens præstations ræs.

Lær at være i stilheden og mærk glæden ved langsomheden - kontrasten til den moderne verden.



Når du kender dig selv - din sande natur - og elsker dig selv



- så har du fundet din indre balance.

Her fra kan du hvile i dig selv og folde dig ud i livet.

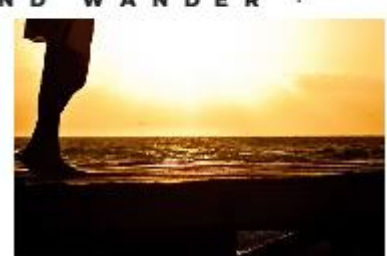


Det kræver, at du finder ud af hvor balancen er i dit liv.

Derfor vil vi på dette retreat arbejde med krop & sind balancering via Chakraerne, Mindfulness, Hatha og Yin yoga, De 5 Tibetanere, Chanting, Meditation, Danse terapi, Toning, De 5 elementer, Intuitiv maling, Wellness, Detox og Selvudvikling



TILMELD DIG HER: [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)



*Træk stikket og forkæl dig selv med masser af skøn yoga, mindfulness mm på Kanogården i skønne omgivelser ved Skals å –v/Hobro*



*Egen tid til fordybelse, vandreture og afslapning*



*Lækker økologisk plantebaseret kost tilberedt af Sanne fra Alkaline-Institut Teamet*

## Udtalelser fra tidligere deltagere:

*"Jeg har været meget tilfreds med retreatet og særligt undervisningen. Det har været dejligt at få afprøvet forskellige værktøjer, som jeg kan bruge ifb. med min egen selv udvikling. Det har været en stor oplevelse".*

*"1000 tak for 4 skønne forkælelses dage. Jeg har fået utroligt meget med herfra, meget mere end jeg havde håbet og regnet med. Fantastisk lækker mad".*

### DAGENS FLOW

#### Mandag:

- 16.30 – 17.30: *Ankomst & Indlogering & velkomst*
- 18.30 – 19.30: *Aftensmad*
- 19.30 – 20.30: *Toning – Afbalancering af chakraerne via din stemme*
- 20.30 – 22.00 *Blid Yin Yoga og meditation for afspænding*

#### Tirsdag: *(Mindfull dag i stilhed)*

- 06.30 – 07.00: *Badning i åen (frivilligt)*
- 07.00 – 08.30: *Yang/Hatha & Mindful Yoga & De 5 Tibetanere for styrke*
- 08.45 – 09.45: *Morgenmad*
- 10.00 – 12.30: *Egen tid + mulighed for behandling v/Hudfeen, Tanke-feltet, vandretur*
- 12.30 – 13.30: *Frokost*
- 14.00 – 17.00: *Workshop – Intuitiv maling v/Mai-britt Olesen*
- 17.00 – 18.30: *Egen tid*
- 18.30 – 19.30: *Aftensmad*
- 19.30 – 20.30: *Mavedans & De 5 elementer*
- 20.30 – 22.00 *Blid Yin Yoga, chakra balancering og meditation for afspænding*



**Onsdag:** *(Mindfull dag i stilhed)*

06.30 – 07.00: *Badning i åen (frivilligt)*

07.00 – 08.30: *Yang/Hatha & Mindful Yoga & De 5 Tibetanere for styrke*

08.45 – 09.45: *Morgenmad*

10.00 – 12.30: *Egen tid + mulighed for behandling v/Hudfeen, Tanke-feltet, vandretur*

12.30 – 13.30: *Frokost*

14.00 – 17.00: *Mindful kanotur på den smukke Skals å. (Alternativ rideskolen)*

17.00 – 18.30: *Egen tid*

18.30 – 19.00: *Aftensmad - let*

19.00 – 22.00: *Cacao ceromoni m. intuitiv dans & meditation for afspænding*

**Torsdag:**

06.30 – 07.00: *Badning i åen (frivilligt)*

07.00 – 08.30: *Yang/Hatha & Mindful Yoga & De 5 Tibetanere for styrke*

08.45 – 09.45: *Morgenmad*

10.00 – 12.00: *Yin yoga, chanting, chakra balancering & median massage*

12.00 – 13.30: *Frokost – evaluering - afsked*

13.30 – 14.00: *Pakning*

14.00: *Afrejse – tak for nu*

### **Dine undervisere på retreatet:**

*Vores "mad engel" & mavedanser*

*Mit navn er Sanne og jeg er jeres "mad mor" på retreatet, hvor jeg vil lave spændende basisk plantebaseret retter til*



dig, hvor der også vil være mulighed for at hjælpe til med tilberedningen. Jeg er under uddannelse i Alkaline Livsstil Hos Simonne Holm – hvor jeg assisterer som en del af Alkaline-Institute Teamet.

Jeg har danset **orientalsk dans** siden 1989 og undervist siden 1999. Dansen giver mig så meget livskvalitet og flettet sammen med **De 5 Elementer: Vand, Træ, Ild, Jord og Metal** giver det en langt dybere mening og forståelse for, hvorfor dansen gør én glad og er healende energi som samtidig bringer kroppen i balance.

Jeg vil indvi dig i både dansen, elementerne og **toning**. Toning eller lyd er energi/vibration frembragt af din egen stemme, som vil påvirke kroppen og selve vibrationen vil forløse blokeringer og afbalancere kroppen. Se mere på [alruna.dk](http://alruna.dk)

### Vores "hudfe"



Mit navn er Emilie (Jettes niece). Jeg har min egen klinik "**Hudfeen Hobro.dk**" som er en holistisk skønheds- og hudplejeklinik. Her tilbyder jeg alt fra voksbehandlinger til lash extensions.

Jeg er uddannet Lægeeksamineret Kosmetolog på Viborg Helsepraktik. I mine behandlinger anvender jeg Medex - biomedicinsk serie, som ud over velvære og fugt, trænger ind og behandler aktivt og effektivt. Produktet forhandles kun af special uddannede hudterapeuter, hvorfor du er i trygge hænder hos mig.

På retreatet tilbyder jeg en **special afspændings ansigts massage behandling** á 30 min til kr. 200.



Skal **bestilles inden retreatet** og afregnes kontant på opholdet.  
For bestilling: 31 54 00 27 eller [hudfeen@icloud.com](mailto:hudfeen@icloud.com)



### Vores "farve jonglør"

Mit navn er Mai-Britt og jeg er tegne- og malelærer og jeg glæder mig til at undervise dig i tegning og maling på retreatet.

Jeg havde i mange år Den Rullende Billedskole, hvor jeg kørte rundt og underviste børn, unge og voksne. Senere blev den til Hobro Billedskole i det Sorte Pakhus på havnen i





Hobro. Mit motto er: **"Alle kan lære at tegne"**. Vi har alle et tegnecenter som er i V hjernehalvdel og ved hjælp af bestemte tegneøvelser føres I derover, i stedet for at bruge skrivecentret, som er i H hjernehalvdel".

Uanset om du er øvet eller nybegynder, **så kan alle være med**. Vi arbejder med tegning og maling, som krydres med mindfulness meditation til at komme i kontakt med dine følelser og blive nærværende.

### Din "blæksprutte"



Mit navn er Jette og jeg er selvstændig med **"Tanke-feltet.dk"** hvor jeg arbejder med **terapi** (Tankefelt – og åndedræstterapi, psykoterapi, zoneterapi mm) og underviser i **yoga** og **mindfulness**. Det er 6. år i træk jeg arrangerer retreat og jeg kan i år fejre 15 års jubilæum som selvstændig.

Jeg brænder for at hjælpe mennesker, som vil tage ansvar for



deres eget liv og som har mod til at finde deres indre styrke og vision her i livet.

Jeg fandt først selv ud af i sin alder, at jeg var **Sensitiv**, men via de metoder jeg i dag underviser i samt kreativiteten, fandt jeg min vej ind til min **egen væren** og **RO** og **FORDYBELSE**, hvor jeg oplevede min Spirit kaldte.

Derfor vil jeg indvi dig i mine metoder og hjælpe dig ind i **RO** og **VÆREN** på retreatet.

På retreatet tilbyder jeg en **special fodzone healings behandling** á 30 min til kr. 200.

Kan bestilles inden eller under retreatet og afregnes kontant på opholdet.

For evt. forud bestilling mail/ring til: [JKM@Tanke-feltet.dk](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk) eller 6178 5744

Jeg føler selv, at jeg har fået sammen sat et fantastisk program i år til jer med nogle dygtige undervisere, som jeg håber falder i din smag.

## Z

**Alt dette er inkluderet i dit Ro & Fordybelses retreat på Kanogården**

**Praktisk:** Inkluderet i prisen er:

- 4 dages ophold
- 3 morgen workshop Yang yoga & De 5 Tibetanere v/Jette
- 2 aften workshop Yin Yoga, chakra balancering og yoga nidra v/Jette

- Workshop toning v/Sanne
- Workshop intuitiv maling v/Mai-Britt
- Workshop mavedans & De 5 elementer v/Sanne
- Workshop mindfull kanotur (v/vandskræk besøg Rideskolen) v/Jette
- 3 overnatninger i hyggelig sovesal, eget telt eller shelter i den skønne natur
- Basisk plantebaseret kost - fuld forplejning  
– 3 x morgen, 3 x middag, 3 x aften inkl. sunde snacks og te/vand
- Daglig undervisning i Stress Release v/Jette
- Tilbud om ansigts behandling v/Emilie
- Tilbud om Zoneterapi og Tankefeltterapi v/Jette
- Personlig udvikling & undervisnings materiale v/Jette
- Yoga & mindfulness øvelser on-line til efterfølgende brug v/Jette
- Cacao ceremoni v/Jette

## Alt dette kan du give dig selv for kun:

**Tilbudspris 3.500 kr. pr. person inden d. 15. april**

Herefter kr. 4.000 pr. person

Ved tilmelding betales et depositum på kr. 1.000.

Resten betales senest d. 1. maj.

(I tilfælde af Corona omstændigheder aflyses eller udsættes til senere på året)

**BEMÆRK:** Deltagerantallet er begrænset 8-10 personer.

**SKYND DIG AT BOOKE - HVIS DU VIL MED!**

Sidst blev der hurtigt udsolgt!

**Tilmelding:** Tanke-feltet v. Jette K. Mortensen

**Mail:** [JKM@Tanke-feltet.dk](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk)

**Tlf.nr.** 6178 5744

*Vi glæder os alle 4 til at se dig på retreatet og give dig nogle dejlige oplevelser, så du kan finde ind i **SINDSRO** og din helt egen **BALANCE**.*

*Kærlig hilsen*

*Sanne, Mai-Britt, Emilie & Jette*