

Retræten er et tilbud til enhver, som gerne vil en eller flere dele af nedenstående:

- Tage 3 dage ud til fordybelse
- Lære en form og enkelte øvelser, så meditation kan blive en del af hverdagen
- Lægge vægten på, hvad jeg selv kan gøre, i stedet for at lægge autoriteten på ydre instanser
- Skabe et overblik over biografien, for at kunne lade den ligge og vende sig mod det nuværende øjeblik
- Tilegne sig en metode til at ændre uhensigtsmæssige vaner, som måske har ført til stress eller en følelse af altid at have travlt
- Finde inspiration i det bibelhistoriske univers og troen til at give plads for nærvær og medfølelse for andre
- Udøve meditation, og det har betydning at det kan ske i et livssyn af kristen tro

Alle interesserede er velkommen. Der kræves ikke særlige forudsætninger.

Ankomst: Torsdag 22. marts 2018 kl. 17-18. Aftensmad og derefter aftenprogram.

Afrejse: Søndag 25. marts kl. 14 efter frokost og fælles samling.

Pris: Ophold i 3 døgn på enkeltværelse med forplejning og undervisning 3.100 kr.

Tilmelding og yderligere oplysning på e-mail: [svendkjargaard@gmail.com](mailto:svendkjargaard@gmail.com) og indbetaling af kursusprisen på konto 0400-4020850251 med angivelse af navn

**Svend Kjærgaard** teolog og mindfulnessinstruktør MBSR

Se mere: [www.mindfulnesskirken.dk](http://www.mindfulnesskirken.dk)

**Elsebeth Dedieu** samtaleterapeut og retræteleder

Se mere: [www.elsebethdedieu.dk](http://www.elsebethdedieu.dk)

Ådalen retrætecenter

Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV

<http://www.aadalenretraete.dk/>

# Mindfulness meditation i et livssyn af kristen tro



Retræte 22. – 25. marts 2018

på Ådalen retrætecenter  
Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV

Retræteledere:

Svend Kjærgaard, teolog og MBSR instruktør  
og Elsebeth Dedieu, samtaleterapeut

**Retræte betyder**, at du for en stund frivilligt giver slip på travlhed og de alt for kendte vaner.

Stilhed betyder en pause fra smalltalk og smartphone, så der bliver plads til ro og kontakt med det, som du gerne vil sige dig selv, hvis du ellers kunne få ørenlyd.

Det vigtigste kan man ikke sige sig selv.

Mulighed for retrætesamtale.

Der kommer velkendte billeder fra Bibelen frem, så du her og nu kan spejle dig i andre, der har været menneske før dig.

Mindfulness meditation har store lighedspunkter med det høje syn, der står nævnt på det første blad i Bibelen.

#### **Dette vil du opleve:**

- Dit selvværd, når du bliver set med det gode blik fra det høje, og ikke mindre fra dig selv
- Næstekærlighed, når du ser på andre med det gode blik og ønsker dem alt godt
- Troen, hvordan du "giver din tro". Guidede meditationsøvelser
- Kroppen, hvordan du strækker den her og nu, og opnår afspænding
- Gåture i Ådalen, hvor du mærker vinden på kinden
- Maden, hvordan den smager
- Samvær med andre, som også tager sig tid til fordybelse
- Musik, som berører dig og gør livet stort
- At opleve dit liv som givet - uden at tage det for givet!

#### **Hvad skal vi lave på retræten?**

Først og fremmest være til stede her og nu. Det sker lettest, når der gives gode rammer og enkle øvelser.

Kroppen og afspænding. Guidet kropsgennemgang. Enkle strækøvelser, som vedligeholder og forbedrer dit helbred.

Vejrtrækningen holder opmærksomheden i det nuværende øjeblik. Opmærksomhed på åndedrættet hjælper til at opnå nærvær med andre gennem kontakt med dig selv.

Omhu med hjertet giver rum for accept af glæde og sårbarhed både hos andre og hos dig selv

En bibelvandring på få skridt giver dig et kig ud af andre vinduer end du plejer at se ud af.

Ligelighed mellem det mandlige og det kvindelige

Hjertebøn. Hvad er det? her lige før påske?

Maden er veltillavet, og vi spiser sammen i stilhed.

Randers Ådal er et pragtfuldt naturområde med gode vandrestier. Eftermiddagen er sat af til gåture, tanker, der er sat i gang, og hvile. Måske en samtale med en af retrætelederne.

Der kommer mindst én overraskelse, måske to! Hvis du forstår at blive forbløffet.

Vi tager noget af det gamle med og vi gør noget nyt. Så almindelig er mindfulness meditation i et livssyn af kristen tro jo heller ikke!