

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 3. januar 2019 kl. 17-18. Aftensmad og derefter aftenprogram.

Afrejse: Søndag 6. januar 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:

svendkjergaard@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

Elsebeth Dedieu samtaleterapeut og retræteleder

Se mere: www.elsebethdedieu.dk

Ådalen retrætecenter

Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV

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

Mindfulness meditation i et livssyn af kristen tro

"Stjernen viser vej"



Retræte 3. – 6. januar 2019

på Ådalen retrætecenter
Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV

Retræteledere:

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

Stjernen viser vej

”Og da de så stjernen, fyldtes de af en meget stor glæde.” Mt. 2,10

Stjernen er et stort symbol som stråler både i den travleste julehandel og i den stille stue.

Retræten skaber en ramme for samling om den inderste kerne i stjernens budskab: Tilsynekomsten af menneskesønnen, som åbner menneskenes hjerter for taknemmelighed, fællesskab og glæde.

Undervisningen vil formidle øvelser til en indre bønsspraksis fx ikonbetragtning og hjertebønnen.

Kroppen tilgodeses med afspænding og bevægelse.

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.

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

Maden er veltillavet, og vi spiser sammen i stilhed.

Liturgisk afslutning af retræten 6. januar, som er den oprindelige fejring af ”tilsynekomsten” (græsk: epifanien), som i daglig tale hedder Hellig 3 konger.

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!