

# Mindfulness Silent Retreat

**Bliv fyldt op med energi og oplev langt dybere sindsro**

**Kender du det – at have så travlt, at du ofte glemmer dig selv, hvor du er på vej hen eller hvad du egentlig vil?**

Du inviteres til et nærende mindfulness silent retreat den

**4. - 7. marts 2021.**

På det storslåede  
Sostrup Slot og Kloster

I en verden med mange gøremål og uendelige valg og muligheder, har det aldrig været mere nødvendigt end nu, at stoppe op, tage en pause, trække vejret og finde ind i dig selv. Stress og pres går ud over dig selv og det går ud over dine omgivelser – for jo mindre du er der for dig selv, jo mindre kan du være der for andre.

Måske opleves det som om du får mindre og mindre plads i hovedet og tid i hverdagen, og du føler dig brugt eller helt fyldt op.

På retreatet får du 4 unikke dage med fokus på dig selv. Hvor du giver slip, visker tavlen ren, stopper hamsterhjulet, slukker for de daglige aktiviteter og tanker, og træner dit nærvær og udforsker hvad der opstår i nu'et.

**Du får nu en stille rammesat pause, i en verden med støj, hvor du har brug for ro og stilhed.**





En tid til dig med nærvær. En tid, hvor tiden bare er DIN TID. Intet du skal tænke på, intet du skal præstere, intet du skal forholde dig til. Du skal blot hengive dig, være, nyde og lade dig guide og forkæle.

Jeg har hjerte og sjæl med i alt, hvad jeg beskæftiger mig med, og jeg glæder mig til at guide og berige dig igennem de 4 skønne dage med mindfulness meditation i trygge rammer.

Sostrup Slot og Kloster ligger roligt og idyllisk i en smuk park omgivet af skov og med kort afstand til stranden, og vi har den vidunderlige glassal helt for os selv. Dermed får du et ophold i fantastiske rammer ud over det sædvanlige.

Med mindfulness træning får du en større mental robusthed og bliver

skarpere på at fokusere tankerne, du opnår en større ro og kontrol over dine følelser og bliver bedre til at træffe beslutninger og forebygge stress.

Med meditationen opnås tilstedeværelse og bedre koncentration, effektiv håndtering af indre og ydre uro, mere nærvær og livsglæde, og du bliver mentalt styrket i bevidst at navigere i hverdagen og generelt i dit liv.

Retreatet giver dig restitution og plads til at VÆRE i stedet for at GØRE. Det er en tid hvor du møder dig selv uden gøremål, informationsstrømme og agendaer. En tid, som derimod giver mulighed for at reflektere, mærke efter og forholde dig til situationer i nuet, omgivelserne og ikke mindst, dig selv.

# Giv dig selv et space med tid til eftertænkning, ro og skærpet opmærksomhed

Forskningen, og ikke mindst mine deltageres oplevelser viser, at mindfulness har en rigtig god effekt på tanker som kører i ring, tankemylder, bekymringer, stress, tristhed, uoplagthed, sygdomsfravær, koncentrationsbesvær, angst, depression og andre former for ubalancer.

Samtidig er mindfulness også egnet til dig, som bare gerne vil have en følelse af at få mere ud af livet og hverdagen.

Og at give dig selv opmærksomhed, så du styrer livet og ikke omvendt.

Mindfulness højner din bevidsthed, så du lettere kan navigere i hverdagens både glæder og udfordringer. Det er en indsigtfuld rejse ind til den stærke kerne i dig.

## KUNNE DU TÆNKE DIG AT:

- Finde ro, fordybelse og mental klarhed
- Rette din opmærksomhed mod de tanker, som styrker og giver dig livsglæde
- Reducere ængstelige følelser, bekymringer og tanker
- Agere bevidst og konstruktivt, fremfor at reagere pr. automatik
- Reducere opslidende konflikter
- Stoppe med at kritisere og dømmе dig selv og andre
- Styrke evnen til at mærke hvad der er godt, vigtigt og rigtigt for dig
- Blive afstresset, afspændt og afslappet
- Højne din fokuseringsevne og koncentration
- Øge tilliden til dig selv og omgivelserne
- Løfte nærværet og tilstedeværelsen i nu'et
- Reflektere over dit liv og opnå større selvbevidsthed og medfølelse
- Finde din egen kilde til energi og kærlighed
- Være din egen bedste ven
- Blive afklaret og fyldt op med overskud
- Få en bedre søvn og evne til at falde i søvn

# Praktisk info



## Målgruppe:

Retreatet er for dig, der har brug for en pause, til refleksion, til at samle tankerne i ro og komme hjem til dig selv.

Uanset om du mediterer, kender til meditation eller ikke har prøvet at meditere før.



## Forløb:

Du bliver guidet igennem dagene med blide mindfulness meditationer, dybdeafspændinger, visualiseringer, opmærksomhedstræning og reflekterende spørgsmål, i den trygge, smukke og rolige atmosfære og stemning som der bliver skabt. Den ro og opmærksomhed, nærvær og langsomhed sætter din proces i gang. Det har en positiv og udviklende effekt på din bevidsthed om din krop, sanser, tanker, følelser og handlinger.

Du vil opleve stilhedens kraft, og at stilhed er mere end fravær af lyd – hvilket giver endnu mere mulighed for klarhed og indsigter. For at få afstresset hele dit nervesystem, vil programmet også indeholde blide udstrækninger og ganske lette yoga- og afspændingsøvelser.

Den ro og afklaring du får, tager du med hjem og kan direkte overføre og bruge i alle aspekter af dit personlige og professionelle liv.



## Hvor:

### **Sostrup Slot og Kloster**

Marie Hjerter Engen 1  
Gjerrild  
8500 Grenaa

Der er plads til max. 20 deltagere.

Selvom vi opholder os på et slot og et kloster med en kirke, har retreatet intet religiøst over sig.



## Pris, indkvartering og forplejning:

Din investering for 4 helt særlige dage inkl. ophold, forplejning og undervisning er **5.300 kr. inkl. moms.**

Du skal nyde og bliver forkælet med den lækreste, nærende og sunde vegetariske mad alle dage, med fri adgang til kaffe, the, isvand og frugt under hele opholdet.

Du får dit eget eneværelse i de renoverede klosterceller, som i dag fremstår som smukke, lyse værelser med Hästens-senge og eget bad og toilet. Inklusiv sengetøj, sengelinned og håndklæder.

RABAT ved 2 pers. i 1 værelse: 200 kr. pr. pers.



## Hvornår:

**Torsdag den  
4. marts kl. 15**  
–  
**Søndag den  
7. marts kl. 11  
2021.**

Herefter kan du vende hjem til din verden med fornyede indsigter og energi og en særlig indre fred.



## Tilmelding og kontakt:

Kan du allerede mærke, at du gerne vil sikre dig en plads på dette unikke mindfulness silent retreat på slottet, behøver du blot at sende en mail til Susanne på

**kontakt@susannevang.dk**  
eller ringe på telefon  
**3026 0740.**

**Læs mere her: [www.opbakning.dk](http://www.opbakning.dk)**

Skulle et Covid-19 forbud forhindre afholdelse af retreatet, vil du få det fulde beløb tilbagebetalt.



## Hvem er susanne

**Selvstændig Mastercoach, Mindfulness instruktør,  
Sundhedscoach, Stresscoach, Kostvejleder, Forfatter**

Herudover har jeg diplomuddannelse i ledelse og har været uddannelsesleder, ledende lægesekretær og event-chef hvor jeg selvstændigt har detaljeplanlagt fine receptioner og store arrangementer med helt op til 2000 deltagere.

Jeg har mange års praktisk erfaring med personlig udvikling og meditation. Jeg har løbende lukkede sundhedsklubber, madkurser og har skrevet en vegetarisk kogebog. Herudover har jeg afholdt en lang række foredrag, retreats og workshops om fysisk og mental sundhed, mindfulness, energi og arbejdsglæde.

Hurtigt mærker og fanger jeg, hvem jeg står overfor, hvilke udfordringer der kan være, og hvordan forskellige situationer og mennesker gribes an.

For ca. 8 år siden sad jeg fast i hamsterhjulet og blev ramt af stress. At have været der, og på egen krop og sind erfaret, hvad det kræver både som stressramt og af

omgivelserne, har taget mit arbejde med mindfulness op på et højere plan, netop fordi mindfulness hjalp mig igennem denne svære tid.

Mindfulness er den dag i dag blevet en integreret del af mig, så det er min tilgang til livet, og den måde jeg lever på.

Jeg drives af at inspirere andre til at mærke effekten og den gavnlige virkning af at praktisere mindfulness og meditere, på en jordnær og hverdagsrelevant måde. Samtidig nyder jeg, at give andre en helt unik oplevelse, og se hvad det gør ved dem.

### **Lad mig vise dig vejen**

Jeg tager løbende på kurser indenfor meditation og mindfulness og tager på silent retreats hvert halve år. Når jeg har været af sted, føler jeg altid, at jeg har været på en ny indre rejse – har gjort noget virkelig godt for mig selv, mine nære og de som jeg hjælper igennem mit job. Jeg kommer hjem afklaret og stærk, tanket op, fuld af inspiration og nye indsigter, i balance og glæde over livet. Retreats hjælper mig til at tænke over livet og hvordan jeg vil leve det.

I hele november 2019 lavede jeg mit eget silent retreat i Sydspanien. Alt det som det giver – vil jeg gerne give videre til andre.

### **Udtalelser – det siger tidligere kursister om mit mindfulness silent retreat:**

“Det har været en fantastisk givende oplevelse på alle måder, så afstressende”

“Jeg er kommet ind i mig selv, har genfundet mine sande værdier som skal efterleves lige nu og her”

“Jeg har landet mange indsigter og bekræftelser med mig selv og den måde jeg lever livet på”

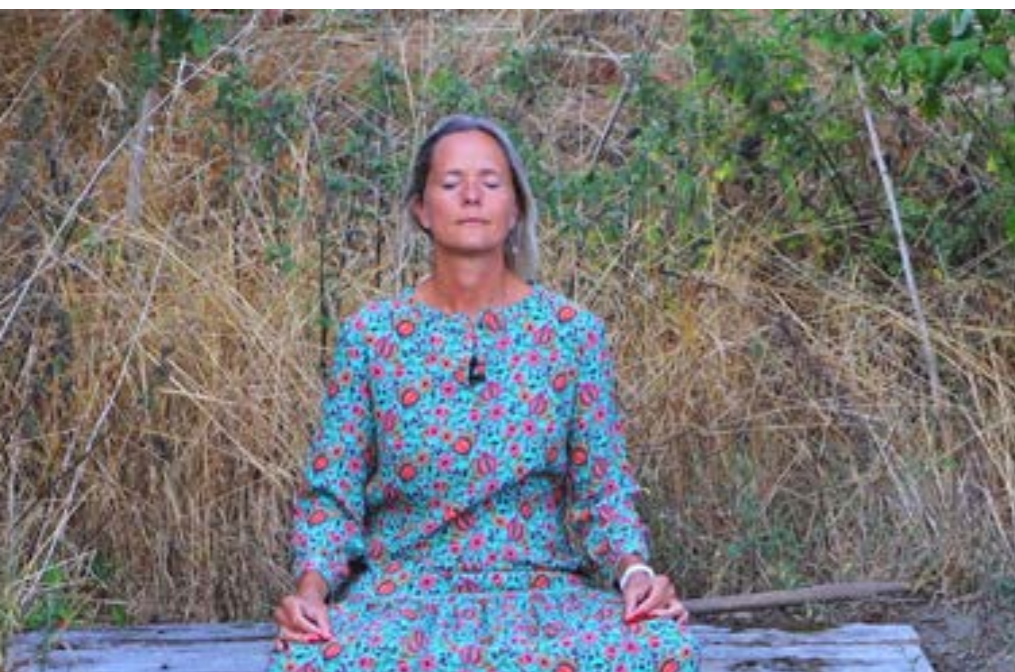
“Så skønne omgivelser som var med til at jeg kunne give slip og mærke mig selv”

“Jeg fik grædt over et tab”

“Jeg har atter fået fat på min indre livsglæde og energi og føler mig meget taknemmelig”

“Det er et super velorganiseret og gennemtænkt retreat, som ikke kunne være bedre, kompetent og ikke-intimiderende”

“Jeg elsker din stil, den direkte måde at kommunikere på, roen og smilene smitter”



## Hvornår har du sidst haft 4 dage til dig selv i de smukkeste omgivelser på et slot?

Dit mentale rum bliver tømt og fyldes op med ro og plads. Der etableres kontakt til din inderste kerne, intuitionen og kreativiteten igennem den nærværende opmærksomhed, åbenheden og den koncentrerede fordybelse. Det er en genopladning, som giver udvikling, mod og styrke.

Når du vender opmærksomheden indad, mærker dig selv og derved bliver bevidst om, hvordan du selv har det, bliver du stærkere og mere opmærksom på, om du lever dit liv i overensstemmelse med

dine værdier og hvad du drømmer om. Du udvikler accept over for dig selv og andre, hvilket medvirker til en større kærlighed til dig selv, omverdenen og livet. Det er en måde at kigge på de historier du fortæller dig selv, når du kommer helt tilstede og mærker du er i live.

**Jeg glæder mig til at tage imod dig!**

**Hjerteligt**

*Susanne Vang Søgård*