

Sostrup Slot & Kloster
Maria Hjerte Engen 1
8500 Grenaa

Tlf.: 8844 1200
Mail: info@sostrup.org
www.sostrup.org

Retræter

Sostrup Slot & Kloster



SØSTRUP

En retræte er et rum, hvor man kan træde ind i sin egen tidsboble - finde inspiration, dybde og mærke efter. Det sætter nogle krav til de omgivelser en retræte afholdes i.

På Sostrup Slot & Kloster afholdes alle retræter på Maria Hjerter Kloster, en ramme hvor stilhed, refleksion og fordybelse har været fundamentet siden cistercienser-nonner byggede det i 1992, og boede der indtil 2013.

Sostrup Slot & Kloster er siden 2014 ejet af dansk-amerikaneren Kirsten B. Swift, som med passion og kærlighed, nænsomt har restaureret Slot og Kloster. Siden 2015 har Maria Hjerter Kloster dannet rammen om forskellige retræter. Vi har derfor opbygget en solid erfaring med afholdelse af retræter, og ved hvad der skal til for at lykkes med at skabe et åndehul for vores deltagere. Vores køkken tænker sundhed og velvære ind i alt hvad de laver, og derfor er maden til vores retræter vegetarisk og lavet af økologiske og lokale råvarer.

Hjertet i klosteret er Pyramidesalen, hvor der med varme i gulvet og udsigt til himlen, er plads til forskellig fysisk aktivitet og mindfulness. Foruden pyramidesalen har klosteret sin egen kirke.

Kirken er i dag åben for alle religioner og filosofier, og bliver i retræte sammenhæng ofte brugt til meditation og mindfulness. På Maria Hjerter Kloster er der også spisesal, to hyggelige opholdsrum, bevægelsesrum samt en stor klosterterrasse.

Endvidere er der 24 klosterceller, alle med Hästens senge og eget bad, 1 suite med stue, soveværelse med Hästens seng og eget bad. Der udover 2 Novice enkelt celler.

Klosteret kan med sine rum skabe en helhed omkring en retræte. Som retræteleder har du også mulighed for at benytte massagerum og krystalbad til din retræte.

Naturen omkring Maria Hjerter Kloster er vild, rå og magisk. De store bøgeskove er lige uden for døren og kun 3 km. herfra kan du enten tage en dukkert ved en stille badestrand, eller opleve havets brus ved de store klinger. Kystlinjen omkring er noget helt særligt. Det er derfor helt oplagt at inddrage naturen i en retræte på Sostrup Slot & Kloster. En anden oplevelse for dine retrætedeltagere kan være en af vores historiske rundvisninger på Sostrup Slot & Maria Hjerter Kloster.

Har du lyst til at høre mere, eller har du nogle spørgsmål, så skal du være hjertelig velkommen til at kontakte os.



Retrætepakke

Retræte med ankomst om eftermiddagen på dag 1 og afslutning om formiddagen på dag 4.

Dag 1

1 ret retræt middag med salat

Dag 2

Morgenmad

Kaffe/te, isvand & frugt hele dagen

Frokost

Eftermiddagsforkælelse med kaffe/te og kage

1 ret retræt middag med salat

Dag 3

Morgenmad

Kaffe/te, isvand & frugt hele dagen

Frokost

Eftermiddagsforkælelse med kaffe/te og kage

1 ret retræt middag med salat

Dag 4

Morgenmad

Kaffe/te, isvand & frugt hele dagen

Overnatning

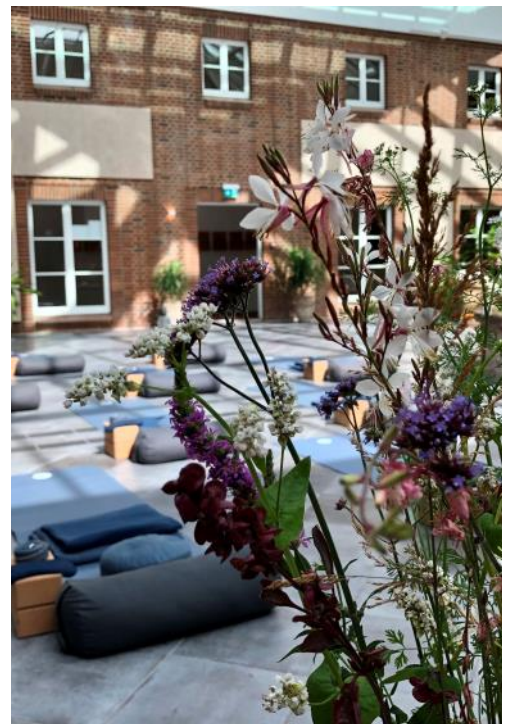
Klosterceller på Maria Hjerte Kloster med Hästens seng og eget bad.

De fire retrætedage inkluderer al forplejning, lokaleleje og overnatning.

Samlet pris pr. person

Kr. 3.755,00,

-



”Alt var magisk lige fra de helt fantastiske rammer, ovenud lækker mad, din skønne og professionelle yoga og guidance og nogle fantastiske gong-bade både i Klosterkirken, i det fri og i den smukke Pyramidesal. Sostrup Slot & Kloster emmer af ro og fred – og jeg kan ikke tænke mig nogle skønnere rammer.”

Retrætedeltager ved YourChoices Fordybsesretræte 2020

