

At Udfolde Friheden

4 dages retreat på Centre for Indre Frihed, Samsø, med Bruhn som underviser. Torsdag 28. november til søndag 1. december 2024, max. 15 deltagere.

Hver eneste af os har i dette liv muligheden for at opleve den dybe indre frihed, der er vores menneskeret. Det er derfor Buddhisterne kalder et menneskeliv en "precious human rebirth" 😊. Når vi virkelig begynder at forbinde os til dette dybe aspekt af vores Selv transformeres vores oplevelse af livet, og hvordan vi vælger at leve det, fundamentalt.



Nogle af de temaer vi kommer til at arbejde med på dette retreat er:

- Hvad er Indre Frihed?
- Hvordan kan vi få en bedre forbindelse til Indre Frihed?
- Hvad er "embodiment"?
- Hvordan kan vi folde denne frihed ud i vores eget liv og i verden?
- Hvordan kan vi lade denne frihed leve os uden forbehold?

Vi vil arbejde på mange forskellige måder - med silent / guidede / dynamiske meditationer, undervisning baseret på spørgsmål og svar, Presence, kropsarbejde, resonans-arbejde og andre ting, der opstår i det rum, vi skaber sammen.



Vi kommer også til at arbejde udendørs, hvis vejret tillader det – så vi kan gå i forbindelse med den skønhed, der udfolder sig om efteråret 😊

Kurset bliver afholdt på letforståeligt engelsk, hvis der er udenlandske deltagere – ellers på dansk.

Dagligt program (cirka tider)

06.30 Frivillig Yoga (nogle dage, afhængigt af deltagere)

08.00 Morgenmad

09.30 Morgen-session, undervisning, meditationer, resonans- og kropsarbejde

12.30 Frokost

13.00 Fritid, siesta, gåture osv.

15.30 Eftermiddags-session, undervisning, meditationer, resonans og kropsarbejde

18.30 Middag



20.00 Aften-session, kort meditation og resonans arbejde
21.00 Godnat

Ankomst:

Den 28. november om eftermiddagen senest kl 15. Vi regner med at du har spist frokost inden du ankommer – vi serverer the og snacks 😊 Vi starter retreatet med en eftermiddagssession kl. 15.30.

Hvordan kommer du til Samsø: Du kan tage en færge fra Kalundborg til Kolby Kås eller fra Hou/Århus til Sælvig. For nærmere info om færger se: www.samsoelinjen.dk og www.tilsamsoe.dk. Vi booker gerne taxa fra færgerne til Retreat Centret, hvis du fortæller os, hvornår du ankommer – eller arrangerer samkørsel.



Sted: Center for indre frihed, Sildeballe 17, 8305 Samsø

Retreat Centret er bygget i to af de gamle staldlænger på vores gård, der ligger i hjertet af Samsø. Der er 11 dobbelt / enkeltværelser og fælles badeværelser og toiletter, smukke meditations / undervisningssale, en lounge, en stor have, åbne marker, høje himler og gode vandreture lige uden for dørene.

Mad:

Maden er enkel, vegansk og så økologisk som muligt. Vi forventer, at du giver en hjælpende hånd med borddækning, madlavning, osv.

Betaling og depositum:

Kursusafgiften er 3.500 kr. inkl. kost og logi. For at booke en plads, beder vi om et ikke refunderbart depositum på 2.000 kr. indbetalt på konto 8401 1196015 i Merkur Bank.

Afrejse:

Retreatet slutter om eftermiddagen den 1. december. Efter frokost hjælper alle med oprydning (ikke rengøring 😊), inden vi krammer og siger farvel.

Jeg glæder mig til at udfolde friheden sammen med jer.

Kærlig hilsen

Bruhn

