

# Årets Sommer Retreat i Elduvík

*“tid til fordybelse”*

**30. juli - 3. august 2019**

<b>Kursusbeskrivelse</b>	Fire intense dage med træning, fordybelse og højt til loftet – både ude og inde. På dette kursus vil vi kombinere den meditative træning i empati og vågenhed med kontinuerede øvelser og naturoplevelser i fjeldene omkring Elduvík. Om morgenen vil vi starte med fælles morgenmad, morgenmeditation og undervisning til omkring middag. Eftermiddag vil vi bruge på meditative naturoplevelser og undervisningstiltag. Sidst på eftermiddagen tid til at hvile, og så forskellige oplevelses- og undervisningstiltag igen om aftenen. Der vil også blive plads til at kunne inddrage nattens drømme.			
<b>Ankomst/undervisning</b>	Vi begynder tirsdag aften kl. 19:30 - 22:00. Ankomst og indkvartering er fra kl. 17:00. Kurset slutter om lørdagen kl. 14:00. Undervisning: Henrik Krag og Birita Nolsø.			
<b>Ideen med retreat</b>	Af hensyn til udbytte og til den særlige kursusform gør vi evt. nye deltagere opmærksomme på at en af ideerne med retreat er bl.a. at afbryde kontakt til omverden i nogle dage. Sørg for at kunne være uforstyrret under hele opholdet og at dine forpligtelser er varetaget (familie, arbejde o.l.). Af hensyn til gruppedynamik, forudsættes deltagelse fra start til slut, medmindre andet er aftalt forinden. Vi opfordrer til at hele kursusområdet er telefon-, PC/TV/Radio/avis og nyhedsfrit fra kursusstart til - slut.			
<b>Deltagere</b>	Åbent for deltagere der via kontakt til Henrik/Birita har lyst til at opleve denne fordybelse. Hvis tvivl om indhold, form eller forudsætninger, kontakt Randi í Dali, som er kursuskoordinator.			
<b>Kursusstedet</b>	Undervisning og spisning foregår i “Pershús”			
<b>Overnatning</b>	Indkvarteringen er enkel og foregår i omkringliggende huse. Man indkvarteres på enkelt og dobbeltværelser i Pershús, Liðin og Annfinsstova og Roystovan. Medbring sengelinet, puder og tæpper til eget brug. Sengelinet kan dog lejes for kr. 100,00			
<b>Madlavning</b>	Madlavning/praktiske opgaver: Alle måltider er inkluderet i prisen. Madlavning og praktiske opgaver løses i fælleskab.			
<b>Huskeliste</b>	Til vandreturene: - Lille rygsæk - Eget tøj/fodtøj til al slags vejr, uldne strømper osv - Gerne noget at sidde på ude (et liggeunderlag 40 x 50 cm) - og evt lille thermokande. - Siddegrej a la tæpper, puder o.l.			
<b>Kursusafgift:</b>	Kr. 3920,- pr. person for alle fire dage. Kursusafgiften inkluderer undervisning formiddag, eftermiddag, aften, logi og fuld forplejning, samt benyttelse af ”hot pot”. Husk svømmetøj.			
<b>Tilmeldingsfrist</b>	Tilmelding er garanteret via en skriftlig mail bekræftelse og efterfølgende indbetalt depositum à kr. 1.000,-. Max antal deltagere: 22			
<b>Yderligere oplysninger:</b>	Navn	E-mail	Tlf:	Tilmelding/betaling:
<b>Kursusadministration (Tilmelding, betaling)</b>	Randi í Dali	info@vaksa.fo	+298-227366	Depositum og kursus betaling på konto i Eik: 9181 – 0003685227