



*Forankret i +30-års
undervisningserfaring
i selvudvikling og meditation*

Årets Sommer-Retreat på Færøerne 1. - 5. august 2023

I mere end 15 år har forfatter og filosof Henrik Krag været fast underviser i meditation og selvudvikling på Færøerne. Disse årlige sommer retreats er udsprunget af denne undervisningskerne og er blevet til en fast aktivitet på øerne.

For 8 år siden gik Henrik i samarbejde med med partner og ejer af Vaksa.fo Birita Nolsø og sammen står de nu for undervisningen på selve retreatet.

Dette retreat foregår i meget smukke omgivelser på øen Eysturoy, i den lille og charmerende bygd Elduvik.

I de sidste par år er omkring halvdelen af deltagerne kommet fra Danmark, mens den anden halvdel kommer fra øerne.

Foruden meditationskurser og retreats arrangerer Vaksa også en række aktiviteter, både for individuelle og for arbejdspladser i Danmark og på Færøerne.

Læs mere om Årets Sommer Retreat på næste side eller på Vaksa.fo - se kalender og august 2023.

Praktisk information om form & undervisning

Kursusbeskrivelse

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 Elduvik.

Der indgår forskellige naturlige former for kropsarbejde - øvelser, træning, dans og natur-yoga ind i hele forløbet.

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.

Ankomst og undervisning

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 Birta Nolsø.

Ideen med retreat

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.

Deltagere

Åbent for deltagere der via kontakt til Henrik/Birta har lyst til at opleve denne fordybelse.

Hvis tvivl om indhold, form eller forudsætninger, skriv til info@vaksa.fo, eller tal med Randi í Dali, som er kursus-koordinator.

Kursusstedet

Undervisning og spisning foregår i det charmerende hus med navnet "Pershús" og indkvarteringen er enkel og foregår i omkringliggende huse. Man indkvarteres på enkelt og dobbeltværelser i nærliggende huse tæt på kursushuset.

Medbring sengelinned, puder og tæpper til eget brug. Sengelinned kan dog lejes for kr. 100,-.

Madlavning

Madlavning/praktiske opgaver: Alle måltider er inkluderet i prisen. Madlavning og praktiske opgaver løses i fælleskab.

Huskeliste

Til vandreturene:

- Lille rygsæk
- Eget tøj/fodtøj til al slags vejr, uldstrømper osv
- Gerne noget at sidde på ude (et liggeunderlag 40 x 50 cm)
- og evt lille termokande.
- Siddegrej a la tæpper, puder o.l.

Kursusafgift og tilmelding

Kr. 4.800 kr. pr. person for alle fire dage. Kursusafgiften inkluderer undervisning formiddag, eftermiddag, aften, logi og fuld forplejning, samt benyttelse af ude spa. Husk badetøj.

Transport til/fra Færøerne kommer oveni.

Tilmelding er garanteret via en skriftlig mail bekræftelse og efterfølgende indbetalt depositum à kr. 1.500,- kr.

Max antal deltagere: 20.

NB! Dette retreat bliver ofte booket meget tidligt - det er en god idé at melde til i god tid.

www.vaksa.fo

