



## NYTÅRSRETREAT PÅ FANØ

...midt i Nationalpark Vadehavet  
"LIGE NU ER HER"

Med dette retreat får du en unik mulighed for at runde dit år af med tid til tilbageblik, fordybelse og ro. Du får samtidig mulighed for at forberede dig på alt det nye, der vil ankomme i dit liv i 2018. Retreatet er for dig, der ønsker en mere bevidst og egenkærlig markering af nytåret, hvor meditation, yoga, stilhed og væren bliver nogle af overskrifterne.

### Generelt

Retreatet afholdes i naturskønne og idylliske Sønderho, hvor naturen hele tiden er lige ved siden af hvor vi går, står og er. Byen blev sidste år kåret til Danmarks smukkeste landsby.

Alle måltider leveres af den anerkendte Gourmet Restaurant Sønderho Kro, der sætter en ære i at benytte lokale råvarer og specialiteter fra den omgivende natur. Alle måltider er vegetariske.

Overnatning foregår i et af byens Fanøhuse; "Brinchs hjem". Her er der adgang til bad, fællesrum, køkkenfaciliteter, have m.m.

Praksis foregår i et andet af byens gamle huse; "Gæstehuset" fra 1868, hvor der i 2017 er indrettet et helt nyt hjem og undervisningslokale. Nytårsaften vil vi ligeledes indtage aftensmaden i Gæstehuset. Øvrige måltider foregår i Brinchs hjem.

Enkelte dele af praksis vil desuden foregå i den omgivende natur, hvorfor praktisk og varmt tøj og sko skal medbringes. Afstand til Sønderhos dige, busholdeplads, indkøbsmulighed og husene imellem er inden for en radius af 300m.

Retreatet er røg og alkoholfrit. Der serveres vand til måltiderne, og der vil være mulighed for at tilkøbe udvalgte drikke såsom hyldeblomst, sodavand, danskvand med brus/citrus.

## Indhold

Mindfulness, meditationer, yoga, enkelte 'Qi-gong' øvelser og øvrigt kropsarbejde, som alle kan være med på. Tilbagevækning med enkelte indlagte 'stilleperioder', hvor man får mulighed for at fordybe sig i stilhed, i den støttende atmosfære vi sammen skaber.

## Grundstrukturen for dagene:

07.30 - 09.00 Morgenpraksis - Yoga, meditationer og kropsøvelser.

09.15 - 10.15 Morgenmad

10.15 - 11.45 Egentid, Integration & Refleksion.

11.45 - 12.45 Samling og praksis

13.00 - 14.00 Frokost

14.00 - 17.00 Egentid, Integration & Refleksion.

17.00 - 18.15 Yoga og meditation

18.30 - 19.30 Aftensmad

19.30 - ? Egentid, Integration & Refleksion – fællestid.

Gæstehuset er åbent fra 07.15 - 21.30 medmindre andet oplyses.

## Underviserne

### Mette Cathrine Rasmussen

Psykolog og yogainstruktør, med særligt fokus på koblingen mellem psyke og krop. Indehaver af "Psykologklinikken Mette Cathrine", der udbyder både psykologiske samtaler/terapi, yogaundervisning, oplæg og workshops. Se evt. mere på [www.mettecathrine.dk](http://www.mettecathrine.dk)

### Allan Ulrich Thomsen

Underviser og formidler af mindfulness og meditation. MBSR lærer fra DCFM, Mindfulness instruktør og meditationsformidler fra Skolen For Anvendt Meditation, samt Psykoterapeut MPF fra Vedfelt Institutet. Stifter af [MindfulnessCenteret.dk](http://MindfulnessCenteret.dk).

## Forudsætninger for deltagelse

Ingen, udover ønsket om at deltage i et intentionelt, varmt og kærligt rum for afrunding af det gamle år, samt forberedelse på det nyes ankomst.

## Tid

Fredag d. 29/12-2017 kl. 16 til mandag 1/1-2018 kl 12.

## Pris:

Indkvartering på dobbeltværelse: kr. 4200,-

Indkvartering på enkeltværelse: kr. 4800,-

Depositum kr. 1000,- der som minimum indbetales ved tilmelding.

Det resterende beløb indbetales senest 30 dage før retreatets start.

I prisen er inkluderet forplejning, overnatning og undervisning. Der er mulighed for tilkøb af drikke (ej alkohol).

Deltagerne medbringer selv sengelinned, håndklæder samt (hvis man har) egen yogamåtte. Skriv gerne i forbindelse med tilmelding, om du medbringer egen yogamåtte. Husk desuden varmt tøj og sko, til den del af undervisningen, der foregår udenfor.

## Tilmelding og betingelser

Bindende tilmelding sker ved at sende en mail til [mail@fanoretreats.dk](mailto:mail@fanoretreats.dk) med angivelse af dit navn, adresse, og tlf. Herefter modtager du en bekræftelsesmail, og når indbetalingen af depositummet eller hele kursusafgiften er modtaget, er pladsen sikret. Depositummet tilbagebetales ikke. Har du betalt hele beløbet og bliver forhindret i at deltage, kan du 30 dage før startdato få tilbagebetalt din indbetaling, minus depositum og minus kr. 500,- i administrationsgebyr.

30 dage før retreatets startdato kan der ikke ske refundering af indbetalinger.

Ved tilmelding mindre end 30 dage før retreatets start betales fuldt beløb med det samme.

Indbetaling til konto: reg. 9684 kontonr. 304271. Husk at skriv navn og formål på indbetalingen/overførslen.

### **Aflysning**

Måtte det uventede ske at retreatet aflyses af arrangørerne, tilbagebetales det fulde indbetalte beløb.

### **Øvrigt**

Er du allergisk overfor visse fødevarer vil vi søge at få kokken til at tage hensyn til dette. Informer gerne om dette ved tilmelding.

Der tages forbehold for fejl og ændringer.

Deltagelse på retreatet er på eget ansvar – både ophold og undervisning. 'Mindfulnesscenteret.dk og Psykologklinikken Mette Cathrine' fraskriver sig ethvert ansvar i forbindelse med sygdom, skader o.lign. Deltagerne rådes til at tegne rejse- og ulykkesforsikring.

### **Spørgsmål**

Har du spørgsmål til underviserne kan du kontakte Allan på [mail@fanoeretreats.dk](mailto:mail@fanoeretreats.dk) eller Mette Cathrine på [kontakt@mettecathrine.dk](mailto:kontakt@mettecathrine.dk).

### **Transport**

Transport til og fra Fanø er ikke inkluderet i prisen. Der sejler færger flere gange i timen fra Esbjerg og overfarten tager ca. 12 min. For færgetider kan følgende link anvendes: <https://www.faergen.dk/service/sejlpplaner/fanoefaergen.aspx> Der kræves ingen pladsbestilling. Samkørsel og eventuel aftale om "carpooling", kan aftales indbyrdes på den facebookgruppe der oprettes omkring dette event. Man kunne måske forestille sig at der kun var enkelte der tog bilen med over. Der er også bus fra færgen ned til Sønderho, og busholdepladsen er lige ved siden af Brinch Hjem hvor du indkvarteres.

Vi glæder os til at tage imod jer og til at fejre nytåret sammen.

Kh. Mette Cathrine og Allan