

Fordybende og hjerteåbnende Nytårsretreat
6 eksklusive dage i vinterens lysende mørke
27. december 2019 - 2. januar 2020

Sørg godt for din overgang ind i det nye år

Vi vil sammen afrunde det forgangne år og træde ind i det nye.

Tage afsked med og fejre, hvad og hvor vi kom fra og åbne døre til 2020.

I de stille og smukke vinterdage vil vi skabe intensiveret klarhed, fordybelse og indre ro.

Den totale pris 5.750 DKK for retreatet dækker

1. Kursusprisen med undervisning 3.400 DKK

2. Fuld forplejning + seks overnatninger i dobbeltværelse 3.300 SEK (= 2.350 DKK valutakurs juli 2019). Indkvartering betales separat på kursusstedet.

Vil du med? Nytårsretreatet bliver som oftest fuldboget, så tøv ikke med at reservere din plads.

Se inspirerende billeder og få som nedenfor al information via [rejseportalen Munonne HER](#)

Sørg godt for din overgang ind i det nye år

Et skift i årstal og sædvanlige nytårsritualer er ligesom årstidernes skiften en blød naturlig

overgang, hvor vi ofte ikke mærker forandringen, før den er sket, nemlig når vi skriver 2020.

Under vores Nytårsretreat vil vi varetage denne overgang. Året 2019 vil finde sin bevidste afslutning. Vi vil sammen varetage denne endestation for dit år, i glæde, klarhed og måske i vemod. Derefter vil vi afrunde og tillade det - i alle overgange - uvisse mellemrum at opstå. For til sidst at gøre klar til ny intention og afsæt ind i dit nye år 2020. I disse seks dage vil du opleve en anderledes festligholdelse, stilhed, fred, naturskønhed, meditativ nærvær og fordybelse, udtryk for egen visdom, samvær ordløst og i tale, egentid, vidunderlig mad og meget mere.

Mange ønsker efterhånden at give årsskiftet og fejringen en særlig plads og med god tid i

samvær og fordybelse med ligesindede, der også sætter sig selv ind på at indgå i en anderledes nytårspassage. Deltagerne består af førstegangsdeltagere, gengangere, enlige, par, danske, norske og af og til svenske.

5 tidligere deltagere siger

Det findes ikke bedre! - på alle måder..... Dalsland, søen, kursusstedet, forplejningen, værterne og ikke mindst Naja Vita Nielsen's kærlige, kompetente, omfavnende og nærværende guidning igennem et veltilrettelagte retreat - alt er i top og så givende på alle måder. Giv dig selv en oplevelse og en rejse du aldrig glemmer!" **Anne-Lise Hjerteskov fra Danmark**

"Beauty walks a razers edge, sagde Bob Dylan vist en gang. Og det gør du, balancerer mellem varme, humor, stor forstand og indsigt.... Det er en stor hjælp...." **Lasse fra Danmark**

"Et fantastisk tilbud, kan varmt anbefales, Naja er fantastisk, Sverige er fantastisk, Du er fantastisk og vil elske hvert sekund

—

Afsted!

”

Heidi Hultgreen, performancedesigner, lærer, forumspiludvikler fra Danmark

"Jeg har kun lovprisende ord for den indre rejse det var at deltage i Nytårsretreatet i Dalsland. Jeg har aldrig oplevet et så dybfølt, fredfyldt sted i mig selv, som dét jeg opnåede at opleve under meditation i løbet af forløbet. Er fuld af taknemmelighed over den gave det var at være med; med stilhed indeni at gå ud i så smukke omgivelser - jeg havde en følelse af at mit hjerte løb over af taknemmelighed og glæde i naturens favnende, støttende og dybe, dybe stilhed." **Rikke Schmidt fra Danmark**

"Et stille retreatet er en gave til deg selv. I et varmt fellesskap, under Najas kyndige og hjertelige ledelse blir man ledet gjennom dager i stillhet og ettertanke. Kursets dype meditasjoner, TRE øvelser, og andre øvelser gir en struktur for å forløse gamle mønstre og samtidig gjør klar for det nye året. I vakre omgivelser i naturen og med god mat, dette retreatet gir energi og klarhet for å ta imot det nye året. Anbefales på det varmeste!" **Kristine Synnes fra Norge**

"Det känns bra att åter vända till Dalsland och den speciella stämning av närvaro och stillhet som Du förmedlar. Nyår är ju symbol för avslut och början, om modet finns att skapa det." **Boel fra Sverige**

Om selve retreatet

Et retreat er en tilbagetrækning fra hverdagen, - hvor mange oplever, at travle dage udtynder tilstedeværelse og integritet - for igen at få hjertet og nærværet med i det, vi gør. Retreatformen giver en særlig mulighed for at opbygge et støttende fælles felt, hvor indre udforskning, meditation og let kropsarbejde befrugtes af afslappende naturoplevelser og hvile.

På Nytårsretreatet mediterer vi mere, men ikke kun, og vi er mere socialt stille. Vi åbner hjertet og giver kraften til det, og herfra kan vi forandre verden, den indre og den ydre.

Vi vil meditere både stille og aktivt inde i den højloftede sal med udsigt over søen. Fordybe os i elementer fra Storytelling for at fremkalde egen visdom. Vandre sammen eller alene en time i stilhed før lunch ad nye spændende stier hver dag. Frisætte kroppen for spændinger med TRE Tension Release Exercises. Sige farvel og fejre det gamle år 2019 og åbne døre til det nye. Forberede intention og afsæt for 2020. Holde en indholdsrig og meningsfuld Nytårssaften med ritualer, tarot, sang, dans og ofte åben scene. Det nye år indtages under åben himmel.

De fleste dage vil der være social stilhed i pauserne. Instruktioner og træning vil foregå på dansk eller på et let forståeligt engelsk.

Dagens program og metoderne vil blandt andet være

- Meditation, mindfulness og hjertets åbning.
- Gayatri Mantra meditation.
- Inspirerende indføring i retreatets tema: Sørg godt for dine overgange.
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os.
- Inquiry (undersøgende indre øvelser i små grupper).
- Fælles eller egne vandreture i naturen en time før lunch i stilhed.
- Refleksioner, alene og sammen.
- Stress- og spændingsforløsende kropsøvelser (TRE af David Bercei). Øvelserne er for alle og støtter den afspænding, der er nødvendig for, at meditative tilstande og indre fordybelse kan udfolde sig.
- Samt at blive favnet af den frie svenske natur med søer, eng, skov så langt øjet rækker og med kokkens forplejning lavet fra hjertet.

Tidsskema for dagene

07.30 – 08.30 Program

08.40 - 10.00 Morgenmad

10.00 – 13.15 Program

13.15 – 16.30 Lunch og egen tid, gåture ved sø og i skov

16.30 – 18.15 Program

18.30 - 19.45 Aftensmad

19.45 – 21.00 Program

Kursusleder: Naja Vita Nielsen, Levende Nærvær.

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Ankomst og afrejse

Retreatet starter fredag den 27. december 2019 kl. 19.00 med fællessamling og opstart af kurset.

Der er ankomst fra kl. ca. 16.00. Ved ankomst vil du blive serveret et måltid mad. Retreatet slutter torsdag den 2. januar 2020 efter lunch kl. 13.00.

Retreatstedets adresse

Björken 1, Gällnäs, 66 693 Gustavfors, Sverige. Kursusejendommen ligger i det naturskønne Dalsland midt i de stille skove med direkte udsigt over søen Vestre Silen. Se mere på www.one-ness.net/gallnas .

Hvordan kommer jeg dertil

Stedet ligger 180 km sydøst for Oslo og 180 km nordøst for Göteborg. Nærmeste by sydfra er Bengtsfors og nordfra Gustavfors/Årjäng. Bilturen fra København tager ca. 6 timer og fra Oslo godt 2 timer.

Kørselsvejledning tilsendes. Fælleskørsel kan arrangeres med de andre deltagere, men kan ikke garanteres.

Transport med bus eller tog

Fra København til Bengtsfors ca. 6½ time. Tjek www.sj.se .

Fra Oslo 1t 45min og nu direkte fra Oslo Flygplads Gardemoen samt fra Stockholm til Årjäng.

Tjek www.flixbus.se .

Kursusstedet vil efter aftale sørge for afhentning på busstationerne i Bengtsfors og Årjäng ved

ankomst.

Indkvartering

Dobbeltværelser med fælles toilet og bad. Medbring sengelinned og håndklæder. Dyner og puder findes på stedet. Sengelinned kan lejes for 100 SEK. Det er muligt for enkelte at få enkeltværelse mod ekstra afgift på 600 SEK.

Pris i alt: ca. 5.750,00 DKK alt efter dagskursen på svenske kroner.

Inkl. i prisen:

- Undervisning 3.400 DKK.
- Kost og logi 3.300 SEK = 2.350 DKK (valutakurs juli 2019). Forplejningen er fortrinsvis vegetarisk. Særlige kostbehov tilgodeses. Kost og logi betales separat på kursusstedet.

Tilmeldingsfrist: 1. december 2019.

Tilmelding

Tilmelding bedes rettet direkte til Naja via email eller [HER på tilmeldingsblanketten via rejseportalen Munonne.dk](#)

Antal pladser: 14 - **Åben for booking!** 11 ledige pladser

Betaling:

1. Kursusprisen 3.400 DKK betales direkte til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 DK-St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKKK.

2. Kost og logi 3.300 SEK (=2.350 DKK valutakurs juli 2019) betales *kontant* i SEK ved ankomst direkte til kursusstedet i Gällnäs.

Din tilmelding er sikret ved betaling af depositum 1.700 DKK eller hele kursusprisen 3.400 DKK

til Naja Vita Nielsen. Restbeløbet af kursusprisen betales senest 30. november 2019.

Afbestillingsregler

Depositum på 1.700 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 3 uger før kursusstart.

Rejsegarantifonden

Dette er et sammensat rejseprodukt. Naja Vita Nielsen er ikke registreret i Rejsegarantifonden, og rejsen er derved ikke af omfattet fondens dækning ved konkurs. Ved evt. konkurs af kursusstedet er der ingen risiko, idet at du først betaler for kost og logi ved ankomst til stedet. Skulle stedet gå konkurs, tilbagebetales dit indbetalte kursusgebyr.

Links

[Se HER billeder, få fuld beskrivelse og få tilmeldingsblanket via rejseportalen munonne.dk.](#)

[Se HER en lille film, der viser omgivelserne \(i Påsken\).](#)

[Se HER en foto-flipbog over retreatstedet over hele året .](#)

[Se HER en artiklen om Najas Nytårsretreat i magasinet Prana dec. 2014](#)

Najas Nytårsretreat får særlig god plads i en artikel fra magasinet Pranas december nummer 2014 omkring det at holde Nytår og jul på anderledes måder.

Historik

Dette Nytårsretreat er det 16. i rad i Dalsland, Sverige!

Du er velkommen til at kontakte for mere information, for tilmelding eller for en snak om dine muligheder for at deltage.

Naja Vita Nielsen

Levende Nærvær

mobil +45 40 54 33 83

info@naja.nu

www.naja.nu

facebook.com/najavita