

# FORLØB AF RETRÆTE I TISVILDE

13. - 15. september 2019

Stemme, lyd, yoga & meditation

## Instruktøerne

### SNEBJØRK TOFT

#### Stifter af Mithi Yoga

Jeg er gudindelig mester i selvforkælelse, intet mindre. Jeg har kendt til at have alt for meget om ørene, så meget at jeg til sidst ikke kunne høre, hvad jeg havde brug for og nærmest brændte ud. Jeg har brugt flere år på at lære at tage hånd om mig selv, og jeg er efterhånden blevet ret god til det. Derfor ser jeg det som min fineste opgave at hjælpe dig med at gøre det samme. Med en baggrund som massør, yogalærer & kostpilot, har jeg arbejdet med kroppen på flere forskellige områder siden 2002.

Jeg har hjulpet mine klienter og elever til at leve et liv med færre smerter, et liv med mere livskvalitet og en hverdag med mere ro og overskud.



### PIA JØNSSON

#### Stifter af Metafor

Jeg er uddannet yinmind instruktør. Yinmind bygger bro mellem blide funktionelle yinyoga-øvelser og mindfulness meditation der, med åndedrættet som beroligende anker, smidiggør kroppen og hjælper til at være tilstede i nuet. Jeg underviser både stressramte, firmahold og i en sorggruppe. Desuden er jeg cand. mag. i litteratur og film og driver på 20. år METAFOR, som udarbejder tekster, koncepter og varetager produceropgaver.



### MANUELA LÆRKE

#### Stifter af ManuMusic/Manumusicality

Jeg er kropsterapeut, sanger, komponist og korleder. Jeg går altid nænsomt og direkte til værks i arbejdet med personlig og stemmemæssig udvikling. Af de ting jeg holder særlig meget af kan nævnes 'nørde-hjørnet' Sang & Indsigt. Her arbejder jeg med vejtrækning, meditation, overtonesang, selvbevidsthed, klang og lydhealing.

Jeg udgiver musik, giver koncerter, laver personalekor, leder foreningen Rytakor og behandler i klinik ManuCare. Jeg lærer hele tiden nyt og supplerer i øjeblikket min massage, kinesiologi og zoneterapi med klassisk kinesisk akupunktur.



Tilmeldingsfrist 1. august 2019 på: [www.rytkor.dk](http://www.rytkor.dk) Tlf.: 28563611

Pris fra kr. 3.200 kr. til 3.600 kr. alt inklusiv. Mail: [Kontakt@rytkor.dk](mailto:Kontakt@rytkor.dk)

# FORLØB AF RETRÆTE I TISVILDE

## FREDAG

ANKOMST CHECK-IN (14.00-16:00)

TEMA: SANG & INDSIGT lyd og harmonisering (16:00-17:00)

v/Manuela Lærke

Velkomst med introduktion til egen stemme og fælles harmonisering. Vi ryster posen rent stemmemæssigt og vokalt og mærker legen, letheden og lyset i samklang med hinanden og i opmærksomheden på os selv og vores krop.

PAUSE: (17:00-18:00)

AFTENSMAD (18:00-19:30)

Bønnefrikadeller med stegte kartofler, tzatziki og salat.

TEMA: RETRÆTE-RO meditation og enkle yinyoga-stillinger (20:00-21:30) v/Snebjørk Toft

Vi lander og finder ind til os selv gennem en meditation, der hjælper til at fokusere opmærksomheden. Herefter laver vi sammen nogle enkle yinyogastillinger, der kommer rundt i hele kroppen, og forbereder krop og sjæl til et par dage i ro med plads til fordybelse og nydelse. Vi hylder det langsomme, og øver os i være tilstede i nuet med det, der er.

## LØRDAG

ÅBEN morgentur til stranden (07:00-08:00)

TEMA: YINMIND hjerte & lunger, ryg, nakke & skuldre (08:00-09:00) v/Pia Jønsson

Vi arbejder med meditation og yogastillinger, der hjælper til at gøre vejtrækningen dyb og effektiv, så vi får en fornemmelse af at åbne bryst og hjerte; af ubesværet at kunne trække ny energi ind og hjælpe kroppen til at forløse spændinger og stress. Vi stimulerer bindevævet omkring de organer, muskelgrupper og led, der især belastes i uhensigtsmæssige arbejdsstillinger. Vi afslutter timen med en gående meditation, der hjælper til at skabe indre ro og jordforbindelse.

MORGENMAD (09:00-10:15)

Husets egen morgencomplet.

TEMA: SANG & INDSIGT luft, styrke og kraft (10:30-12:30)

v/Manuela Lærke

Vi fortsætter arbejdet med vejrtrækning og sætter yderligere krop og stemme på. Her gennemgår vi forbindelsen mellem luft, stemme, styrke og kraft. Såvel indre som ydre. Vi slutter af med at have lavet et lille 'værk' af lyd.

FROKOST (13:00-14:00)

Pitabrød med hjemmelavet falafler og lækker tilbehør og dressing.

TEMA: SJÆLS-MUSKLEN (14:00-14:45)

v/Pia Jønsson

Vi arbejder med psoas musklen, der forbinder vores rygrad og ben. Den bliver kaldt kroppens sladrehank, fordi den ophober vores fysiske og psykiske traumer. Gennem en serie stillinger, afslapper vi psoas, og stimulerer bindevæv omkring mave, balde og ryg for at løsne gamle spændinger. Vi øver balance alene og to og to for at styrke led, ryg og åbne i hofterne.

PAUSE (14:45-15:15)

TEMA: SELVFORKÆLELSE restorativ yoga (15:15-17:00)

v/Snebjørk Toft

Oplev yogaen når den føles som et langt selvkærligt kram. Vi sætter fokus på det selvforkælende igennem det selvkærlige. Undervejs vil reflekterende spørgsmål bringe dig tættere på, hvordan du nærer omsorg og kærlighed for dig selv.

PAUSE: (17:00-18:00)

AFTENSMAD (18:00-19:30)

Kalveculotte med rødvinsauce, grøntsauté og pomme Anna (Vegetar og Veganer menu til dem, som har bestilt ved tilmelding).

TEMA: MASSAGE for fordøjelsen (20:00-21:30)

v/Pia Jønsson

Vi lægger ud med en blid mindfulness meditation og nogle solhilsner. Vi bevæger os blidt og roligt fra dynamiske forløb til statiske stillinger, der holdes i længere tid for at løsne, bearbejde og åbne kroppens led og bindevæv. Gennem en række twists og stræk stimulerer vi alle de organer, der er vitale for vores fordøjelse. Vi slutter af med en afspænding, hvor vi scanner hele kroppen igennem.

## SØNDAG

TEMA: BLID YOGA din indre gudinde/gud (08:00-09:00)

v/Snebjørk Toft

Efter en weekend med ro, fordybelse og udfoldelse, er du kommet nærmere dig selv, og det som er vigtigt for dig. Vi sætter fokus på dette og mærker det guddommelige, det som er uovervindeligt. Åndedrætsøvelser og blide og enkle flows bringer os igennem denne morgen, hvor vi mærker kroppen og vores indre kerne og værdier.

TEMA: MORGENMAD (09:00-10:15)

Husets egen morgencomplet.

TEMA: SANG & INDSIGT, personlig lyd, fælles udtryk (10:30-11:30)

v/Manuela Lærke

Vi binder sløjfe på forløbet og kombinerer lyd, klang, overtoner, harmonier, stilhed og teknik, sådan som vi har arbejdet med det. Vi finder vores egen foretrukne lyd og sætter den sammen til et samlet hele.

TEMA: SELVMASSAGE noget med hjem (11:30-12:30)

v/Pia Jønsson

Efter retrætens sidste meditation laver vi yinmind og selvmassage. Vi får hele kroppen med og får inspiration til egen videre praksis i hverdagen. Med bolde, bæltter, blokke og tæpper som rekvisitter kommer vi igennem en række intense og effektive øvelser, der hjælper til at gøre bindevævet – og dermed kroppen - smidig og fleksibel. Vi slutter af med en lang afspænding.

FROKOST (13:00-14:00)

Tortilla med kylling og lækker tilbehør.

(Vegetar og Veganer menu til dem, som har bestilt ved tilmelding)

CHECK-OUT (14:00-15:00)

Kærlig hilsen Pia, Snebjørk og Manuela.

**Tilmeldingsfrist 1. august 2019 på: [www.rytkor.dk](http://www.rytkor.dk) Tlf.: 28563611**

**Pris fra kr. 3.200,- til 3.600,- alt inklusiv. Mail: [Kontakt@rytkor.dk](mailto:Kontakt@rytkor.dk)**