

Lyd, vandring & stilheds retreat.

Det er mig en stor glæde at præsentere for dig dette weekend retreat i Sverige!
Noget jeg har drømt om længe men egentlig først mente jeg skulle virkeliggøre
når jeg havde mit eget hus i Sverige, men hvorfor vente på det. ☺

Så her:

<http://www.sverige-odegaard.dk/index.html> afholdes det første;
"Lyd, vandring & stilheds retreat"!

Det forløber i weekenden

9 – 10 & 11 December 2011

i Ekenäs v Höör 110 km fra Helsingborg.

- For 1550 ,- vil du modtage daglige måltider skabt af lyst og i kærlighed i bedste Veganer/vegetarisk & Rawfood stil!
- Guidede meditationer, med som uden lyd. Gå/vandre ture i den smukke Svenske natur.
- En lun seng at sove i.
Skønne mennesker, og varme stuer.

Lidt om hvad du kan forvente, og hvem jer er.

Mit navn er Emma Ninel jeg er 43 år og jeg har beskæftiget mig med stemme, musik og lyd i mere end 30 år.

Lyt og læs evt. mere på www.emmaninel.com

Jeg ønsker at mødes med dig i den Svenske magiske natur i et rum hvor der er plads til at vi udfolder os. Hvor vi gennem lyd, stilhed og meditation berører det fineste i os, ofte det mest skrøbelige sted, der hvor vores egen unikke stemme, - 'centeret' har sin plads.

Sang og vibration forløser og opløser det stagnerede og gamle, der har groet sig godt fast i os.

Det være sig tanker og overbevisninger, nedslidte mønstre, eller endda fysiske smerter.

Du kan opleve at komme i kontakt med et dybere plan i dig, måske endda din sjæl!

Min styrke som musiker og sanger ligger i at jeg har en let og ukompliceret adgang til det der umiddelbart ikke ses og høres. Det har været min næring lige siden jeg var en lille pige, - at bevæge mig ind i lydens univers, - også gemme mig derinde, - som at være hjemme, rigtigt hjemme.

Igennem tiden har jeg lært at bruge det mere konstruktivt ved bl.a. at skrive sange, auditivt, og ubevidst og bevidst, - helet mig selv via dem.

Nu er det blevet tid at dele dette med dig, og dem der ønsker det.

Dog er det ikke første gang at jeg underviser og afholder kurser, langt fra, - men første gang jeg laver en kombination af naturoplevelse, stilhed og lyd i Sverige! ☺
Mit arbejde er intuitivt, "ud fra hjertet", og jeg stoler 100% på den guidance/vejledning jeg modtager i de forskellige meditationer og workshops.

Sådan vil dagene mere eller mindre forløbe:

Fredag d.9.12

kl.13.00 – 18.30

Ankomst Indkvartering ml. kl.13 – 15

Gå/vandretur Ca.1 time

Lidt let til maven

"Møde hinanden" i meditation, med/uden lyd

Kl.18.30 – 22.00

Aftensmad

Let berøring af stemmen dyb.

Synge - med/uden guitar ☺

Go'nat ca.21.30

Lørdag

7.30 – 13.00

Udendørs meditation kl.9.00

Ca. 3 timers guidet gå/vandretur i stilhed.

(nærmere info om dette v. tilmelding)
I tilfælde af silende regn, omprioriteres der.

Kl.13.00 -15.30

Frokost & siesta

Kl.15.30 – 18.00

Intensiv workshop med LYD!

Kl.18.30 - ?

Aftensmad og snak!

Leg med lyd

Meditation

Deling af oplevelser.. mere snak ☺

- og go'nat

Søndag

7.30 – 13.00

Morgenmad

Nedpakning

Kort afskeds meditation udenfor hvis vejret tillader

Afgang senest: Kl.13.00

Ønsker du at deltage, så er der plads til 8 hvoraf der er 6 pladser tilbage.

Du kommer til at dele værelse med 1 el.3 pers.

Du bedes indbetale 1000,- i depositum for at sikre dig en plads på:

reg:2670 Konto: 8479626872

og de resterende 550,- senest én uge før start.

Depositum er bindende. Refunderes dog ved afmelding senest 3 uger før start.

Ved akut sygdom refunderes 50%.

Yderligere praktisk info ved tilmelding.

Spør' mig om alt hvad du synes du savner at vide, og ved tilmelding, send en

bekræftelse på: emma@emmaninel.com eller sms/ring: 2556 1843



Huset i Ekenäs ned mod søen som ligger
450 m fra huset

Glæder mig til at se dig ☺

Emma

