

## **DAGSRETRÆTE: GENSKAB BALANCEN I DINE CHAKRAER** **Tænd dit indre lys, mens vi træder ind i vinterens ro & mørke**

Vintertid er en mørk tid, hvor vi helt naturlig trækker os mere ind i os selv. Vi inviterer til en dag, hvor du aktivt kan være i din tilbagetrækning og i et trygt rum kan vende fokus mod dine indre energicentre og tænde dit lys indefra og ud.

*Når vi følger naturen og moder jords naturlige rytme er de naturlige impulser - fordybelse, tilbagetrækning, langsommelighed, restitution og refleksion*

### **På retræte fra hverdagen.**

I en hverdag, der ofte er fyldt med praktik, travlhed, bimplende mobiltelefoner, notifikationer her og der, madpakkesmørreri, mails og vasketøj der hober sig op, møder, bilkøer, indkøb før lukketid. Måske din liste over tilbagevendende gøremål ser lidt anderledes ud - fjøj selv flere til - men ja, det kan let blive en lang liste. Og de fleste af os sukker efter at trække os en smule fra hverdagen af og til og sunde os.

### **Din energikrop bliver lille, tæt og 'tung'**

Når du har travlt og bruger din energi uden måske altid lige at få ladet op, så påvirker det dig - det kan være, du har oplevet det på fx din koncentration, dit mentale overskud og måske din søvn? Men det påvirker altså også din frekvens. Du har en energikrop: Den vibrerer på en frekvens, som er helt unik for dig. Når du får brugt mere af dig selv, end du får fyldt dig selv op igen, bliver din frekvens lavere - det er som om din energi trækker sig sammen og bliver meget mere kompakt og 'tung'.

*Hver en del af din fysiske og energetiske krop har sin egen unikke resonansfrekvens eller vibrationshastighed.*

*Når dele af dig ikke er i harmoni, påvirker det hele dig - fysisk, mentalt og følelsesmæssigt.*

**Ordet retræte betyder tilbagetrækning. Det er en gammel tradition, at mennesker har trukket sig tilbage fra hverdagens gøremål for at besinde sig på livet og forholdet til det, der er større end os selv.**

### **Lørdag d. 12 november holder vi rum til, at du kan trække dig tilbage.**

Stemple ud af ansvar, roller, historier og i stedet tappe ind i dig selv og i den energetiske intelligens, der ligger til rådighed i dine chakraer, skabe balance indefra og give dig selv et helende energiløft.

Vi tager dig igennem en dag med guidet fokus, åndedrætsøvelser, mantra, lyd vibrationer fra højfrekvente instrumenter og olier, der er sammensat til at nære, aktivere og balancere dine energicentre. Når de er i balance og kan åbne op, kan du komme i kontakt med mere energi, glæde, ro og velvære.

*Jo højere din frekvens er, jo mere let og ekspansiv vil du føle dig.*

Denne dag er der ro og plads til at vende opmærksomhedens indad, mens vi åbner, renser, og forbinder chakraerne og genfinder en dybere kontakt til os selv. Du vil blive tilbudt olier, der blidt støtter op om dig. Gennem blid bevægelse, åndedrættet, meditation, mantra og lyd vil vi vække og balancere energiflowet igennem hele din krop. Dagen kulminerer i et afspændende og forløsende lyd- og

gongbad, som omorganiserer og integrerer effekten af lyd arbejdet i hele dit system.

**Dagsprogram Kl. 10.00 – 17.00**

10.00 – 12.00 (2 timer): Dine rødder, kreativitet & leg, indre sol - livgiver & power (1-2-3 chakra)

12.00 – 13.00 Frokost pause.

13.00 – 14.45 (1t45min): Mærk og styrk dit hjerte, Lad dets sandhed komme til orde (4-5 chakra)

PAUSE (15 min)

15.00 – 17.00 (2 timer): Tænd din pandelampe, Kronens lys, Fyld dit rum ud (6-7-8 chakra)

Praktisk information:

Dagsretræten er sammensat til at give dig en oplevelse af ro, næring og opladning - vi inddrager teori som nødvendigt. Inspireret af forårets kortere aftenworkshop tager retrætens program dig dybere ind i visdommen i dine chakraer. Alle kan være med uanset erfaring.

Din investering:

**Pris: 1275 kr.**

**Early Bird Pris: 1150 kr. ved tilmelding og betaling før 1. oktober 2022**

Vi sender dig lidt praktisk information i dagene op til retræten, men medbring gerne; varmt tøj, madpakke til dagen, papir og pen og evt. yogamåtte, tæppe, evt. meditationspude eller pølle. Vi sørger for snacks og te.

Tilmelding sker ved at sende os en e-mail på [cpj.baggaardsro@gmail.com](mailto:cpj.baggaardsro@gmail.com) og ved betaling via mobilepay til 30438. Du har sikret din plads, når du har modtaget en bekræftelse samt ved betaling.

Tilmelding er bindende og bliver ikke refunderet. Bliver du forhindret, er du velkommen til at invitere en anden i dit sted.