

## Hæv din frekvens og træd ind i dit lys

Den forandring og krise, verden har været ramt af det sidste års tid og alle dens svøb, gør at vi mere end nogensinde trænger til at højne vores frekvens og træde ind i vores sande lys.

Vi er 3 erfarne behandlere og undervisere, der ugentlig har mødtes med det formål at styrke vores lys, hæve vores frekvens, få visdom og værktøjer til at løfte os op over den følelse af udmattethed i krop og sjæl, som vi har erfaret hos os selv, vores klienter og medmennesker.

Vi har gået vejen og afprøvet værktøjerne, både på os selv og vores klienter, så vi ved vi kan støtte dig med en nulstilling af alt det tillærte, til en ny frekvens; der sætter dig i stand til at stå stærkere end nogensinde i dit eget lys.

Den indsigt, kan du nu opleve på egen krop, på denne weekend retræte.

Er du klar til en fysisk, mental og åndelig opjustering? Til at blive den kærligste lyskriger, der kan gå forrest i denne svære tid? Er du klar til at nulstille og frigive det, der ikke længere gavner dig eller menneskeheden og i stedet hæve din vibration, åbne dit hjerte og stå stærkt i dit egen kraft?

Vi vender det hele på hovedet, slipper tyngde energien fra 4/5 dimension og tager vores power tilbage, så vi kan klargøre os til 6. Dimension.

I løbet af vores 11 undervisningstimer anvender vi nye og gamle teknikker fra forskellige yogatraditioner, lydhealing, kvantehealing, aromaterapi, meditationsteknikker, kropsterapi, trigger points, kost, tilskud, healing og Neo Behandlinger.

Sat sammen i et smukt komprimeret program, der healer det uhensigtsmæssige tillærte op og hæver vores vibrationelle niveau, glæder vi os til at byde dig velkommen til denne weekend retræte fyldt med øvelser, indsigter og ny viden.

## Program

Fredag d. 28/10-21

KL.10.00 – 13.00 Indre arbejde – ”nulstilling & udrensning”

Kl. 13-00 - 14.00 Frokost

KL. 14.00 – 16.00 Indre arbejde - ””nulstilling & udrensning”

KL. 16.00 -18.00 Pause

KL. 19.00 Aftensmad

Derefter Aften Ceremoni

Lørdag d. 29/10-21

Kl. 9.00 – 12.00 Indre arbejde inkl. Let morgenmad - ”Opbygning & skabe kontakt til din indre kilde”

KL. 12.00 – 13.00 Frokost

Kl. 13.00 – 15.00 Indre Arbejde - ”Opbygning - vi hæver vores frekvens og træder ind i vores lys”

Kl. 15.00 – 16.00 Afrunding

Dine guider er

- Gina Asbjerg, indehaver af Sygeplejerskernes Helseklinik igennem 35 år. Gina arbejder ud fra filosofien om, at vi har fået en krop for at bruge den, og at din krop ved alt. Kun fantasien sætter grænsen for, hvad vi kan spørge den om, v.h.a. kinesiologi. Ginas opgave, har i alle årene været at bevidstgøre alt det ubevidste. Dette skabte ”Gaven i maven” Metoden og tilhørende selvhjælpsbog. Gina er ligeledes af den overbevisning, ”At den forandring, vi ønsker at se i verden, starter i os selv”. Du kan læse mere om Gina her: [www.ginaasbjerg.dk](http://www.ginaasbjerg.dk)
- Christina Præstkær er behandler i lydhealing og aromaterpai og yogalærer med rødder i lydyoga , Yin yoga og bevidstheds yoga. Med en baggrund som healer, lydhealer og

meditationslærerterapeut arbejder hun med det hele menneske, hvor personlig og spirituel udvikling er i centrum.

Christina er indehaver af studiet Baggårds Ro. Hun udbyder og underviser på "Emily Hess Sound Yoga Teacher Training" og har været med til at bringe Kundalini Yoga uddannelsen "The Mothers Journey" til Danmark. Du kan læse mere om Christina på [www.christinapraestkaer.dk](http://www.christinapraestkaer.dk)

- Mette Peoples, er Yin yogalærer og Mindfulness instruktør. Med blidhed, nærvær og stor ro guider Mette dig ind i stillingerne. For Mette hænger Yin yoga og Mindfulness sammen, og hun bruger en mindful tilgang i sin undervisning. Mette har afholdt flere retreats både i Danmark, Grækenland og Marokko. Mette har undervist i yoga og meditation siden 2016, hun er stor tilhænger af at bruge sin intuition samt sanserne i healingsarbejdet. Mette har en stor passion for at bruge moderjord til healing, og hun bruger naturlige bæredygtige olier i sin undervisning. Mette er desuden gus-mester, og har en stor viden omkring oliernes effekt på kroppen og psyken. Vil du vide mere om Mette så kig på [www.peoplesspirits.com](http://www.peoplesspirits.com)

Praktisk info: Lokation bliver på Sjælland. TBC. Vi servere simple, lette plantebaseret retter, der hjælper kroppen med at give slip på det der ikke længere gavner dig og som det indre arbejde sætter gang i.

Du skal medbringer: Dyne, sengelinned, håndklæde, badetøj, varm trøje, tykke sokker og sutsko. Om muligt medbring også dit eget udstyr: måtte, klodser, tæppe, yogapølle og evt. skind.

Ønsker du det, kan samkørsel blive arrangeret, så miljøet skånes.

**Hvor: TBC**

**Hvornår:** Fredag d. 29/10-21 kl. 10.00 – Lørdag d. 30/10-21 kl.

16.00

**Pris & Betaling:** 3300 kr. til konto i

Jyske bank Reg. Nr. 5014, konto nr. 25 40 009

**Husk navn og noter "retræte" på din indbetaling**

Depositum på 1500 kr. indbetales ved tilmelding, resten senest 1/10-21. Depositum gives ikke retur. Efter 15. Oktober kan retræten ikke afbestilles. Men du skal være velkommen til at sælge din plads videre til anden side.

**Husk navn og noter "retræte" på din indbetaling**

**Tilmelding:**

Tilmelding sker ved at sende os en e-mail på

cpj.baggaardsro@gmail.com. Du er sikret din plads, når du har modtaget en bekræftelse og ved betaling af depositum. I disse corona tider er kun 14 pladser, så vi kan holde god afstand. Har du spørgsmål eller vil du vide mere er du velkommen til at række ud.