RETREAT PÅ BALI NOVEMBER 2023

Med Sjælen som Kompas

- Lad livskraft og glæde være din guide til det ekstraordinære liv, du kom her for

Med Kisser Paludan & Nana Askov

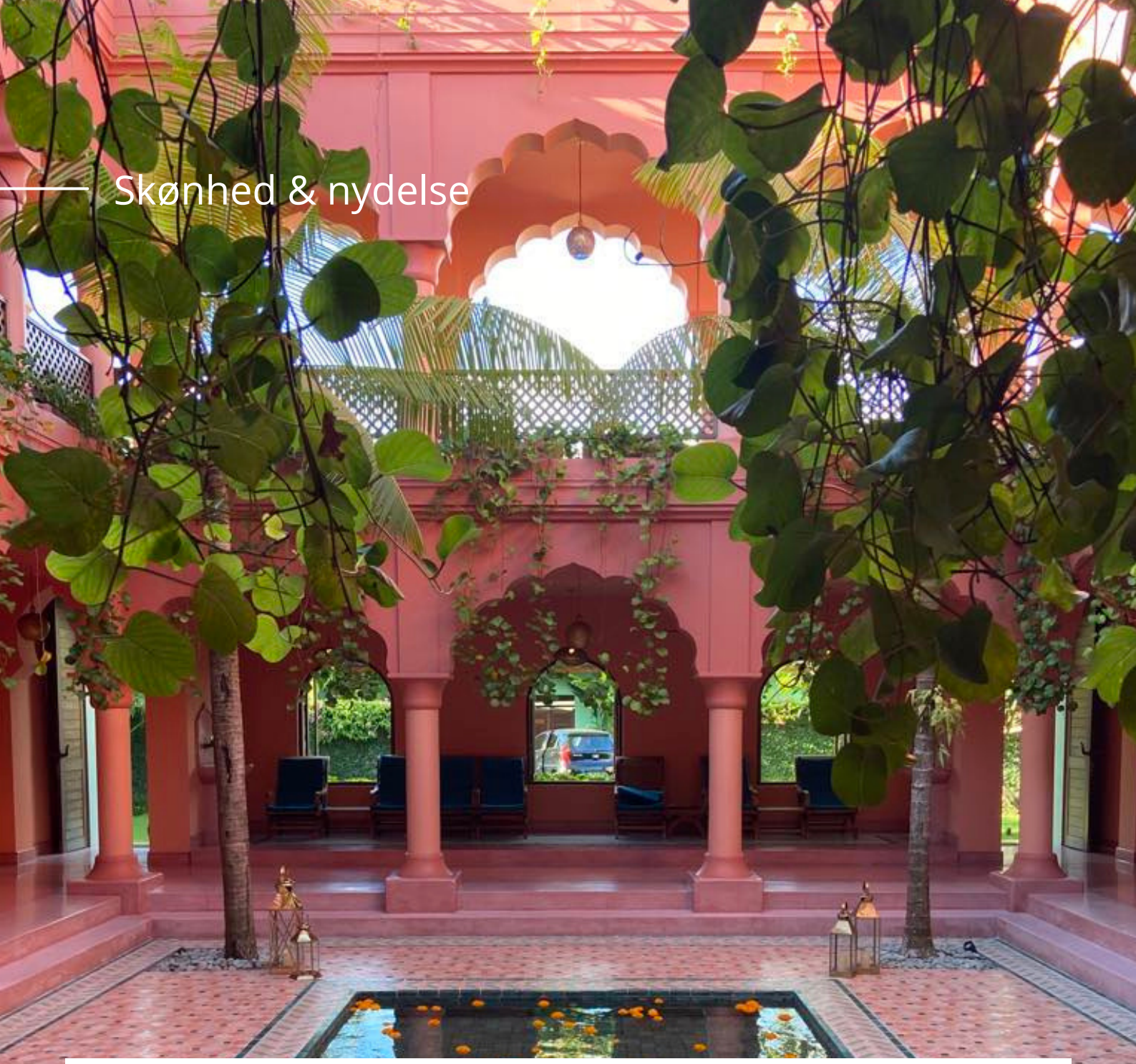
Retreat 13-19. november 2023

Din sjæl vil næres af den omsorg og skønhed du finder på Bali

Find tilbage til din livskraft og glæde og forkæl dig selv

Sommetider skal vi rejse ud for at finde hjem. Dette er retreatet for dig, der længes efter igen at mærke din egen kraft eller er klar til en tilværelse med mere livsglæde. Du vil huske, hvordan det er at være dig, når du omgiver dig med lethed, kreativitet og livsglæde. Vi vil guide dig tilbage til din sjæls visdom gennem bliss og selvkærlighed. Når du står her i din højeste frekvens - kan du se dit potentiale og din autentiske vej bliver tydelig.

Tag med på dette retreat for virkelig at mærke hvor stor en livskraft, der bor i dig, Og lad den træde frem i omgivelser, der emmer af skønhed, omsorg og velvære.



Skønhed & nydelse

Genforbind dig med skønhed og nydelser

Bali er et mekka for skønhed, æstetik og nydelse, og derfor det helt rigtige sted at holde retreatet Med Sjælen som Kompas. Vi vil invitere dig til 6 dage med skønhed og nydelse i eksklusive rammer. Skønheden på Bali er nærende for både krop og sjæl.

Vi glemmer igennem livet, hvordan vi nyder, og hvad vi nyder. Nydelse og glæde bliver noget vi skubber foran os til "når engang" og langsomt vænner vi os til at leve et "når engang liv", hvor glæde, nydelse, frihed og lethed reduceres til noget, vi må vente med, indtil vi har arbejdet mere, indtil børnene er større, økonomien er bedre etc. Men det er en fælde. Efterhånden glemmer vi hvordan man gør det og affinder os med alt for lidt af det gode i livet. Dette ændrer vi sammen på dette års Bali-retreat

Et Kursus i Mirakler

"Miracles are seen in light" lesson 91

På dette retreat vil vi arbejde med A Course in Miracles, Enneagrammet og The Hero's Journey. Vi vil gå på opdagelse i, hvordan bliss og din nydelse og livsglæde er genveje til din indre mirakelmager. Vi vil lytte så dybt til dit hjerte, din krops signaler og sprog, at du vil genfinde den sprudlende livskraft og naturlige evne til at tage næring til dig, som du havde, da du kom til verden. Denne indsigt vil du kunne bruge hver dag, resten af dit liv. Man taler ofte om, at det skal gøre ondt, for at kunne gøre godt. Intet kunne være mere forkert. Sommetider er der smerte. Men det er gennem glæde, nydelse, tillid og næring du vil se, hvad du er i stand til. Du vil se, hvor magisk og vidunderlig du virkelig er, og hvor smukt og opfyldende livet kan opleves.

reflektion

Under retreatet vil du blive inviteret til at reflektere med powerfulde arbejdsspørgsmål i den smukke natur både for dig selv og i fællesskab med gruppen.

yoga

Der enten yoga, meditation, lydbad, dans eller spirituelle koncerter hver dag. Vi tager dig med til Ubuds yoga-mekka, The Yofa Barn, hvor du vil opleve den særlige stemning, og det vi arbejder med, vil blive forankret gennem kroppen.

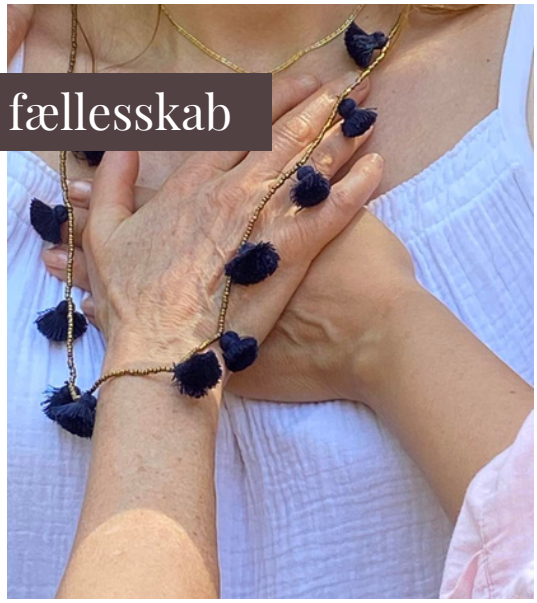
undervisning

Der vil dagligt være undervisning i psykologiske og spirituelle principper og processer, der vil hjælpe dig med at forbinde dig med dit autentiske , store, smukke Selv,

selvforkælelse

Vi har lejet den fineste store villa, hvor vi kan bo sammen. Det er vores intension af retreatet skal føles som en varm omfavnelse af selvforkælelse. Der er fokus på sanselighed og skønhed.

fællesskab



Du vil blive en del af et fællesskab af ligesindede sjæle og mærke hvor kraftfuldt, det er når vi samler os om at hjælpe hinanden hjem til os selv .

spiritualitet

"We are all walking eachother home". Sådan sagde den amerikanske guru Ram Rass og det er præcis, hvad du vil opleve.

eventyr

Bali vil vække din indre eventyrer, og du vil opleve smuk natur, kærlige mennesker og den hinduistiske kultur, som hver dag minder os om livets skønhed og vores guddommelige selv.

nærende mad

Man siger, at alt kan gro på den grønne frodige ø. Hver dag serveres sund, smuk og nærende mad af naturens og havets egne råvarer.

Bali 2023

Programmet er tilrettelagt, så der er nydelse og stimulering for både din krop, dit hjerte, din sjæl og dit intellekt.

Hver dag er der yoga, meditation og fælles morgenmad. Om dagen har vi undervisning og øvelser. Der ud over er der eskursioner til Yoga-Barn, Ubuds Yogamekka, og en tur til Bali Swing, hvor dit indre Barn kan bobler i maven på en smuk og frisættende gyngetur ud over Balis historiske bevarede grønne rismarker. Tag også med til det smukke Tirta Empul, vandtempel, hvor vi af afholder cermoni for dig.

Dag 1

Nærvær, intention & forbundethed. Love in action.

Dag 2

Bliss as a pathway to heaven. Dit kald og veje til at genskabe din livsglæde bliss. Ekskursion til Bali Swing.

Dag 3

"Jeg er ikke bange for at kigge ind". Livskraft og indre styrke. Opdag hvordan nærvær, selvkærlighed og uskyld er vejen tilbage til dit eget empowerment.

Dag 4

Restitution, integration og forkælelse. Nyd en stund ved poolen eller tag på eventyr i Ubud på egen hånd.

Dag 5

Frygt og livskraft. Heale de indre dele, der kalder på selvomsorg. Dagen sluttes af med tur til det smukke vandtempel Tirta Empul-temple, hvor vi laver en fælles ceremoni til at give slip på det, der holder dig tilbage.

Dag 6

Vejen hjem. Om at være Master of The Two Worlds og Freedom to Live. Hvordan afholder du dig fra at være autentisk og mærke friheden til at leve helt og fuldt? Vi træner hjemkomsten.

RETREAT PÅ BALI MED NANA ASKOV OG KISSER PALUDAN

MED SJÆLEN SOM KOMPAS

Lad livskraft og glaede vaere din guide til det ekstraordinaere liv , du kom her for

BALI RETREAT NOVEMBER 2023

Nana Askov & Kisser Paludan

Nana Askov er mastercoach, ekspert i The Hero's Journey, journalist og forfatter.

Hun står bag podcasten Magic Monday og det digitale univers The Hero's Journey. Og afholder retreats, kurser og undervisning på Færøerne, i Danmark og Sverige blandt andet i The Hero's Journey.

Kisser Paludan er spirituel psykolog, underviser, forfatter og podcastvært.

Hun står bag podcasten Soultalk, har afholdt retreats og kurser, blandt andet på Bali i mere end 20 år og er forfatter til bøgerne; Parforhold og livet med børn, Elsk den du er, Mod til at være dig og Bevidst forældreskab.

dine undervisere på rejsen

Bali: Gudernes Ø

Bali kaldes også Gudernes ø. Og med god grund. Det tropiske klima og det frodige landskab betyder, at næsten alt kan gro. Frugt i alle farver og sorter, grøntsager, ris, kakao og kaffe. Og det turkise hav, der omgiver øen, byder på fisk, skalddyr og smukke snorkleture, hvor du kan opleve farverige koraller i Balis magiske undervandsverden.

Med sit eventyrlige landskab af imponerende bjerge og vulkaner, floder og vandfald. Smukke sandstrande og risterrasser, der er skabt gennem årtusinde til en kulisse af frodig grøn jungle, kan du ikke undgå at mærke den guddommelige forbindelse med naturen, som de fleste moderne mennesker længes efter.

The mere mention of Bali evokes thoughts of a paradise. It's more than a place; it's a mood, an aspiration, a tropical state of mind.

Lonely Planet

Balineserne har deres eget sprog og en unik spirituel og kunstnerisk tradition. Skønhed, glæde og mildhed går hånd i hånd. Og alle steder på øen, vil man kunne opleve templer, gudestatuer og arkæologiske attraktioner.

Retreatet varer fra d.13-19 november. Efter retreatet kan vi anbefale fantastiske steder, hvis du har lyst til nogle dage ved en af de vidunderlige kyster, som Bali har at byde på. Det er blot to timers kørsel fra Ubud. Kontakt os, hvis vi skal booke en chauffør.

Privat Villa i hjertet af grønne Ubud

Vi har lejet en smuk stor villa i hjertet af Ubud til dette retreat. Her er privat pool-område eget yogastudie og spise-område med personale, der sørger for mad og rengøring. Villaen er kendt for sig autentiske skønhed og æstetik og den er indrettet med smukke møbler af Balinesisk håndværk. Haven, der omkranser villaen har skultpurer, eget alter og eksotiske blomster.

“You have within you more love than you could ever understand.”

– Rumi

Retreat med
Kisser Paludan
& Nana ASkov

Ubud ligger i hjertet af Bali
omgivet af jungle og rismarker

pris: 16.995 kr. inkl moms

Prisen inkluderer ophold i privat villa i Ubud med egen pool, morgenmad og frokost under hele retreatet samt transport fra lufthavnen til Ubud. Det er muligt at bestille enkeltværelse for et tillæg på 3.000 kr.
Fly er ikke inkluderet

Bali 2023

tilmeld dig her

kisserpaludan.dk

nanaaskov.dk