



KAJAK RETREAT

- bliv bevidst om din indre power

Kajak Retreat er et unikt koncept indenfor personlig udvikling og er et anderledes kursus eller feriemulighed, med fokus på sammenhængen mellem krop, sind og ånd, hvor nøgle-ordene er stilhed og fordybelse. Et veludviklet samarbejde mellem krop, sind og ånd vækker din sande livsglæde, skaber kreativitet og forebygger stress.

Kajak Retreat er bygget op omkring principperne i mindfulness og tilsat den fysiske dimension ved kajak roning. Kurserne foregår med udgangspunkt i et hyggeligt "sommerpensionat" i Kerterminde, hvor Hanne Grethe Pedersen tager imod i et flor af velduftende lavendler, roser og kaprifolier - 150 meter fra Nordstranden. Lyset falder smukt ind gennem de små sprossede ruder og skaber en stemning af lethed i det farverige hjem. Fra alle rum er der en storslået udsigt over Kerterminde Bugt. Haven er en oase med bålplads og ter-

rasser og en stor græsplæne, hvor gæsterne kan slå deres telt op eller overnatte i huset på fællesrum, eller på et af Kertermindes mange overnatningssteder.

Vekselvirkningen

Dagene er en vekselvirkning mellem fysisk og mental træning, hvor formiddagene er til træning i bevidst nærvær - at være i NUET - gennem mindfulness træning, yoga, Qi Gong, meditation og øvelser i personlig udvikling. Eftermiddagene er til ture i kajak langs de smukke kyster omkring Kerterminde

- stille og roligt roes 10-20 km med pauser i land undervejs.

Kilden til livsglæde - din essens

Diamanten er i din lomme! Gennem stilhed og fordybelse, kommer du i en større kontakt med dine dybeste længsler. De svar, du søger i livet, findes i dig! Led indad! Det kræver mod og fordybelse, at være i stilhed og modtage svarene. Du oplever en dyb følelse af lykke, når det sker. Du kommer i kontakt med din kilde - din essens - der

hvor du mærker, hvem du dybest set er! At mærke sin essens er kilden til livsglæde og mod til forandring - til at udleve din passion!

Nuets kraft

Når du er til stede i nuet, er du nærværende. Det skaber en langt større værdighed og kvalitet i det du beskæftiger dig med, når du er nærværende. Når du er nærværende, anvender du alle dine sanser. Når du er fuldt og helt tilstede med krop og tanker samme sted, vil du opleve, at du har lettere ved at

- koncentrere dig om at løse en opgave
- høre, hvad der bliver sagt, uden at dømmes
- huske, hvad der bliver sagt - kan spare notater
- være autentisk, accepterende og medfølelse
- undgå stress

Mindfulness stilner sindet

Mindfulness er træning i at være til stede med krop og tanker samme sted på en ikke dømmende måde. Mindfulness hjælper dig til at være til stede i det liv du har - at acceptere det som er - (modsat at bruge tiden på at undgå, det du ikke kan lide eller hige efter det, du gerne vil have).

Mindfulness træningen består af meditationsøvelser, samtale om det oplevede, enkle yoga eller Qi Gong øvelser samt øvelser i personlig udvikling. Når du træner mindfulness opbygger du en robusthed i forhold til at tackle hverdagens udfordringer. Du opbygger enden til at kunne frigøre dig fra dine tanker - at du ikke er dine tanker! Du opbygger enden til at iagttage dine tanker ligesom skyer på himlen. Skyer, der nogle dage er mørke og voldsomme, andre dage blide lammeskyer og andre dage er himlen skyfri!

Kajakroning vækker kontakten til din indre power

Kajakken er et fantastisk redskab til at finde ind til din indre energi - at blive bevidst.

- med kajakken bevæger du dig stille gennem vandet og har god tid til at sanse alle stemninger omkring dig, samtidig med at du bruger din krop og vækker sanserne til live.
- roning træner balance og koordination (krydstrening).
- du bliver nærværende - mindful, fordi din opmærksomhed rettes indad.
- når du mærker din krop, sanser du bedre, ser nye ting, hører fuglefløjten, sanser duftene

- vand og bjerge, ja naturen i det hele taget, er en fantastisk kraft, der understøtter dig i at åbne dig for din indre power

Høj på energi af kajakroning

Hanne Grethe Pedersen fortæller, at hun oplevede at blive høj på energi - en stor lykkefølelse boblede frem i hende, i takt med at ugen skred frem, da hun var på sit første kursus i kajakroning. Det på trods af at ugen bød på store fysiske udfordringer med både kærtringsøvelser, tungt grej og mange kilometer i armene.

Kajak-bevægelser viser vej til Dantien

Når du følger kajakens bevægelser i vandet, for at holde balance, sker der bl.a. en stor stimulation af talje området. Ud over at det stimulerer muskler og indre organer og dermed indirekte dit helbred, åbner det forbindelsen til Dantien. Dantien er ifølge TKM (traditionel kinesisk medicin) dit center for livskraft og balance. Området ligger 4 cm under taljen. Det er her, du opbevarer din juvel!

Kajak Retreat er Hanne Grethes passion!

Hanne Grethe har roet kajak i 7 år og har erkendt, at hendes passion i forhold til kajakken er naturoplevelsen - stilheden og fordybelsen - gerne kombineret med primitiv overnatning i telt på stranden. At være med det som er!

Kajak Retreat er skabt af Hanne Grethe, fordi hun gerne vil udleve sin passion - at inspirere andre til at finde kilden til indre vækst gennem stilhed og fordybelse.

"Det er en dagdrøm med åbne øjne. På en stille dag sidder man med al den havkontakt lige for hånden, og omgivelserne forvandler sig til et drømmerum, en tilstand hvor lyset, vandet, fartøjet og roeren glider i ét med hinanden."

Ordene tilhører den kendte forfatter Ib Michael, der beskriver den meditative tilstand, han kommer i, når han bevæger sig ud i sin kajak.

MindfulPower ejes af Hanne Grethe Pedersen og opstod i 2009 ud fra et ønske om at udleve en passion!

Hanne Grethe har de senere år videreuddannet sig som Integrativ EP terapeut og coach, stresscoach, mindfulness instruktør og METamedicin. Forenet med hendes baggrund som strategisk sparringspartner i en privat virksomhed, ungdomsskoleinspektør og bankassistent, skaber det en solid platform, når hun i dag underviser, coacher eller inspirerer virksomheder og private omkring kompetenceafklaring, trivsel og personlig udvikling.

Kajak Retreat afholdes uge 28 og weekend 20. & 21. august samt efter aftale
Læs mere:
www.mindfulpower.dk