

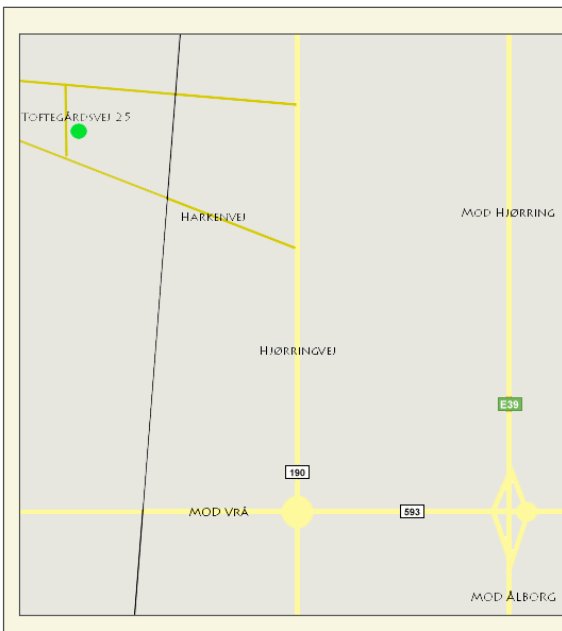


GUIDETMEDITATION

På Naturgården arbejder vi med simpel guidet meditation. Enkelte forløb tilbydes også som gruppe meditation, hvor det at mødes med andre mennesker med samme problemer hjælper den enkelte samtidig med, at det hjælper andre. At hjælpe andre stimulerer ens produktion af signalstoffer i kroppen, og forbedrer derved ens egen men også andres livskvalitet.

Et forløb på Naturgården, giver dig redskaberne til at tage livet i egne hænder og gøre meditation en del af din dagligdag. Midt i en depression er det ikke nemt at samle fokus og det er svært at tage sig sammen til at gøre noget.

Vi oplever at det er vores egen vilje der forhindrer os i at finde lykken, men reelt er det bare at vi er usikre på hvordan vi får startet på en forandring.



Det gavnlige ved buddhistisk meditation er, at det hjælper folk med at fokusere på nuet frem for at dvæle ved fortiden eller tænke på fremtiden hele tiden.

Naturgårdens aktiviteter tager udgangspunkt i den buddhistiske filosofi og meditationspraksis. Her er plads til alle. Men det er ikke os der løser problemerne vi tilbyder bare værktøjet og brugsanvisningen.

Vi tilrettelægger individuelle forløb tilpasset netop dig. Vi giver dig redskaberne, oplevelserne og retningslinjer for at netop du kan kombinere dit private pusterum med din dagligdag.

❁ VI GØR DAGEN ENKEL ❁

NATURGÅRDEN
TOFTEGÅRDSVEJ 25
9800 HJØRRING
NATURGAARDEN@GMAIL.COM

NATURGÅRDEN

EN PAUSE I HVERDAGEN



❁ VI GØR DAGEN ENKEL ❁

Har du mistet dit overskud, og kontakten til verden omkring dig, er din hjerne gået i selvsving og kroppen i forhøjet stressberedskab. Naturgården kan give dig et pusterum i en stresset hverdag. En mulighed for at stoppe op og se hvad der i virkeligheden foregår omkring dig. En chance for at få samlet trådene og få fokus tilbage. Vi tilrettelægger individuelle forløb tilpasset netop dig.

12 timers Workshop

LEVER DU DIT LIV SOM DU VIL

En dag uden mobiltelefon, e-mails og eller facebook,
Kun dig og dine tanker og naturen omkring dig.

Det handler om at skabe balance i livet og dermed større overskud og om at blive bevidst med sig selv om og det liv du lever.

Du får tid til at sanse og reflektere. Det vil føles som om tiden går i stå når du opnår den fornødne koncentration og fordybelse i netop det, som du har fokus på i dit liv lige nu.

Til den efterfølgende hverdag udstyres du med redskaber som er med til sikre en fremtidig ro og udvikling af det positive sind.

Når du vender hjem, er det med en fornemmelse af mere overskud og mere plads inden i. Der er mere plads til at du kan være den du er. Det giver også en god mulighed for at revurdere sit liv, og se efter:
"Lever jeg det liv jeg gerne vil eller er der noget jeg ønsker at ændre".

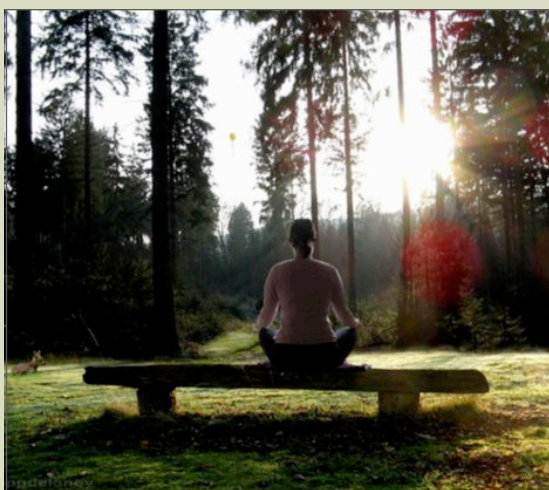
Dagsprogram (Cirkatider)

kl. 8.00 Morgenmad + Præsentation
kl. 9.00 Formiddagsprogram
kl. 12.00 Frokost
kl. 13.00 Fysisk aktivitet, Yoga / TaiChi
kl. 16.00 Eftermiddagsprogram
kl. 18.00 Middag (let)
kl. 19.00 Aftenprogram
kl. 20:30 Tak for denne gang.

KOM SOM DU ER

Dagen veksler mellem praktiske øvelser, oplæg/foredrag, spørgsmål og svar.

Kom i bekvemt, løstsiddende tøj og husk at medbringe egen yogamåtte og pude samt tæppe til at tage over dig, når du hviler.



RETREAT & WORKGROUP

At tage på retreat betyder at trække sig tilbage, til en pause fra den travle og stressede hverdag. En weekend uden mobiltelefon, e-mails og eller facebook, Kun dig og dine tanker og naturen omkring dig.



12 TIMERS WORKSHOP

DELTAGER	ANTAL	PRIS
ENKELT	*	1800.-
PAR	••	2500.-
BØRN U18	*	875,-