



Stille hjerte - Stor kærlighed Stilhedsretreat på Samsø d. 14.-17. maj 2026

Torsdag d. 14. maj 2026 – Ankomst til stedet og ankomst til dig selv

- Kl. 13.00-15.00: Ankomst og check-in på Samsø Retreat

Adresse: Ørnslund 2, Samsø

- Kl. 15.00-16.00: **Velkomstcirkel & snack i køkkenet.** Introduktion til retreatet og hinanden – vi lander sammen og åbner døren til retreatet.
- **Kl. 16.00-18.00: Yoga – ”En rejse mod indre Ro”** En kærlig bevægelse fra ydre aktivitet til indre stilhed – kroppen inviteres med.
- Kl. 18.30 – 19.30: Middag – nærende mad i fællesskab
- Kl. 20.00-21.00: – **Restorativ Yoga – ”At åbne døren til stilheden”.** Vi inviterer stilheden ind og begynder at lytte indad. En blid overgang ind i retreatets stilhedsrum.

FRA TORSDAG AFTEN ER VI HELT STILLE TIL SØNDAG FORMIDDAG.

Fredag d. 15. maj 2026 – At lande i stilheden

- Kl. 7.30: Ingefær- og citrondrik
- Kl. 8.00 – 10.00: **Yoga & Pranayama – ”At lytte til stilhedens stemmer”.** En udforskning af hvordan stilhed mærkes vi benytter åndedrættet som døråbner
- Kl. 10.00: Morgenmad
- Kl. 11.30-12.30: **Skovbad i Brattingsborg skov.** Vi bader i naturens ro og lader os bære af træernes stilhed.

- Kl. 11.30 Frokost i glas – tag den med dig ud i haven eller på en stille plads i naturen.
- Kl. 13.00-16.00: **Refleksion og fordybelse.** Egen tid til gåture, journal, hvile eller bare være.
- Kl. 16.00-18.00: **Restorativ Yoga – ”At være i stilheden”.** En invitation til at smelte og lade kroppen finde dybere hjem.
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.00-21.00 **Meditation & Refleksion i stilhed ”At møde dig Selv i stilhedens rum”.** Vi sidder sammen, men hver for sig, i det fælles nærvær.

Lørdag d. 16. maj 2026 – Stilheden som sprog og spejl

- Kl. 7.30: Ingefær- og citrondrik
- Kl. 8.00 – 10.00: **Yoga & Pranayama – ”Stilhedens sprog”.** Vi mærker stilheden som en subtil samtale med livet.
- Kl. 10.00: Morgenmad
- Kl. 11.30-12.30: **Meditation i naturen.** Et møde med naturens visdom og stedets ånd.
- Kl. 11.30 Frokost i glas – nyd den hvor du mærker dig selv bedst.
- Kl. 13.00-16.00: **Refleksion og integration.** Egen tid til at gå, skrive eller bare sanse stilheden.
- Kl. 16.00-18.00: **Restorativ Yoga – ”Stilheden som helbredelse”.** Vi giver os hen til stilhedens nærende kraft.
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.00-21.00 **Meditation & Refleksion i stilhed ” Mødet med dig selv i kærlighedens have”.** Vi samles i stilheden og træder ind i det indre landskab – Kærlighedens have.

Søndag d. 17. maj 2026 – At vende hjem med stilheden i hjertet

- Kl. 7.30: Ingefær- og citrondrik
- Kl. 8.00 – 9.30: **Yoga & afslutningscirkel – ”Stilhedens visdom”.** Vi åbner for de indsigter og blide beskeder, der har vokset i stilhedens jord og vender langsomt blikket udad.
- Kl. 9.30: Morgenmad & Vi taler sammen igen. Et blidt skridt tilbage til verden, hvor vi finder hinanden i ord – i respekt for stilheden vi har delt.
- Kl. 10.30: **På gensyn☺**