



# Yoga og mindfulness retreat på Villa Vangile i 2024

***Tjek ind den 14. marts***

***Kursusdage: 4 fulde kursusdage fra 15. –  
18. marts***

***Tjek ud den 19. marts***

En deltager fra sidste års retreat:

*Jeg synes, at det var et meget spændende program, vi havde for ugen. Jeg er dybt imponeret over den professionalisme, som arrangementsgruppen gennemførte retreatet med. Jeg har været på en del andre lignende ture, men kvaliteten her havde et langt højere niveau, end jeg havde forventet.*

Kære Aktionærer

Arrangementsgruppen har på baggrund af den fine evaluering af retreatet i 2023, og flere opfordringer fra aktionærer, besluttet os for, at vi stiller os til rådighed som undervisere på et nyt retreat i 2024. Vi har været heldige, at vi kan reservere tid i marts måned 2024, hvor vi regner med, at vejret er endnu bedre end det var sidst.

## **Idéen og vores fokus**

Idéen om at arrangere en temauge omkring yoga og mindfulness opstod i sommeren 2022, da vi løb på hinanden i villaen og besluttede, at arrangere en temauge om yoga, mindfulness og dybere snakke om gode rytmer i livet, som forebygger stress, og øger vores mentale og fysiske helbred. Ingen grund til at betale for wellness rejser, når vi kan skrue vores eget retreat sammen i de skønneste omgivelser, og vi har uddannede instruktører blandt os ☺. Vi synes, at vi er blevet endnu skarpere end sidste år, og har også planer om nogle justeringer og tilpasninger til næste års retreat, så der også er ”noget nyt” for dem som var med sidste år, hvis du/I har lyst til at deltage igen.

På de næste sider finder du:

- Information om arrangørerne
- Praktisk information omkring tilmelding og bookingprocessen
- Foreløbigt program (som bliver tilpasset yderligere op til afgang)

Vedhæftet denne mail/program – finder du en tilmeldingsblanket, som **skal** bruges ved tilmelding.

## Lidt om os:

### Birgitte



Min yogarejse startede som en del af min mindfulness uddannelse for år tilbage. Det er blevet en personlig rejse der konstant udvikler sig, bliver ved med at overraske og aldrig ender. Jeg er optaget af særligt yin yoga, som hovedsageligt fokuserer på området omkring bækken, hofter, knæ, og fødder mv.

Med en grounding af underkroppen og afspændthed i stillinger som holdes 2-5 min, løsnes op for spændinger og blokeringer i bindevæv, sener og led. Som naturlig konsekvens forbedres kroppens struktur og holdning, og der skabes mere bevægelsesfrihed i led og ligamenter.

Jeg underviser i eget studie Nomimind, herhjemme på gården i Sorø, og i et par lokale yogastudier samt retreats i udlandet. Andre yoga stile jeg underviser i er: Mindful yoga, senior yoga og restorativ yoga. Alle er stille og langsomme yoga stile.

Jeg har trukket mig fra arbejdsmarkedet, er uddannet jurist og har en master i organisationspsykologi, og har altid holdt af at arbejde med mennesker.

### Laila



Jeg er uddannet Psykomotorisk terapeut (afspændingspædagog) tilbage i 1995 og yogainstruktør. Jeg arbejder til dagligt på jobcenter i Horsens med hel eller delvis ny sygemeldte borgere, der er ramt af stress, depression, angst og smerter igennem et 8 ugers forløb.

Vi tilbyder bl.a. mindfulness, afspænding og bevægelse, hvor jeg står for den del af undervisningen. Jeg har en efteruddannelse i mindfulness MBSR og har arbejdet med det i de sidste 8-9 år.

Mindfulness er opmærksomhedstræning i at være til stede i nuet. I temaugen vil træningen i mindfulness bestå af meditation med opmærksomhed på åndedrættet, bodyscan meditation med fokus på at mærke kroppen, mindful walking og desuden vil der være en kort introduktion til mindfulness principperne. Mindfulness er et rigtig godt supplement til yoga.

### Annegrete



Jeg er uddannet sygeplejerske og sociolog med arbejdsliv og psykologi som mit speciale, og jeg er ansat i Arbejdstilsynet. Min tilgang til temaugen er, udover at være en yoga amatør, at jeg interesserer mig brændende for forebyggelse af udbrændthed og stress, særligt med den samfundsfaglige og organisationspsykologiske vinkling.

Fagligt er jeg optaget af den tyske sociolog og professor Hartmut Rosa, som er ophavsmand til den tidssociologiske tænkning, som de senere år har inspireret arbejdslivsforskere, praktikere, og psykologer, blandt andre Svend Brinkmann. Rosa mener, at accelerationen gennemsyrrer vores måde at være i livet på, både strukturelt og individuelt, og at det er accelerationen, som har ført til fx mistriksel blandt unge, større forbrug af stimulanser/medicin, stress, ensomhed og depressioner. Dermed bliver et *liv i resonans* det filosofiske svar på, hvordan vi får et liv i balance, og det vil jeg gerne facilitere en dialog om i Vangiles smukke stuer.

## Praktiske oplysninger

Temadagene bliver placeret med **start fredag den 15. marts 2023 kl. 8.00 og med afslutning mandag den 18. marts kl. 18.00**. Charlotte har forhåndsbooket 14 værelser fra torsdag den 14. marts og til tirsdag den 19. marts 2023, så du/I har mulighed for at tjekke ind og ud i tilslutning til dagene.

Det skal være en god oplevelse at være med i temaugen, både for dig og for os. Vi lægger derfor vægt på at skabe et roligt og trygt rum, hvor vi har tid og rum til den enkelte, samt fokus på individuelle hensyn. Vi har derfor sat en begrænsning på antallet af deltagere, så 21 kan deltage. Det er muligt at have en partner, familiemedlem, ven eller veninde med, og derfor mener vi det er realistisk, at vi lander på 21 deltagere, når de 14 værelser er fordelt.

Sidste år var der overvældende interesse for temaugen, og vi måtte derfor tildele pladserne via lodtrækning. For at tilgodese dem, som var på venteliste til sidste års retreat, har vi besluttet, at 50 procent af pladserne i 2024 er forbeholdt de deltagere, som var på ventelisten sidste gang, hvis I fortsat er interesserede. Vi håber selvfølgelig på, at der er plads til alle deltagere i 2024. Men for at imødegå en eventuel overbooking, så trækker vi lod om de resterende pladser.

Fristen for **bindende tilmelding er fredag den 10. november 2023** ved midnat. Herefter trækker vi lod. Praktisk vil det foregå sådan, at hvis dit lod udtrækkes, og du fx har skrevet, at I gerne vil to afsted, så får du det antal pladser.

Senest **lørdag den 18. november 2023** får du tilbagemelding på om du/I har fået plads.

Når vi tildeler værelser, forudsætter vi, at I deler værelse, hvis I er to tilmeldte sammen. I år har vi valgt en begrænsning på to deltagere pr. aktionærnummer.

Det er helt bevidst at temaugen ligger i marts måned. Temauger er nemlig opstået som et forsøg på at øge belægningen i lavsæsonen. Du/I bruger ikke point når, der er tale om temauger i lavsæsonen. Bookning til temauger kan afbestilles op til 30 dage før ankomst.

Transport til og fra Villa Vangile er dit/jeres eget ansvar, men vi opretter en lukket Facebook side til temaugen, hvor deltagerne med interesse for koordination af transport, fx til og fra lufthavn kan skrive sammen. Det er vigtigt for os at betone, at det praktiske ansvar for opholdet ikke er vores. Vores ansvar er det faglige indhold og det glæder vi os til at stå for.

Vi har fastlagt en **betaling for deltagelse på 1000 kroner pr. deltager** efter aftale med Villa Vangiles bestyrelse. Beløbet dækker alene vores udgifter til transport, ophold og kursusmateriale. Der er indkøbt måtter, tæpper og blokke til alle kursister sidste år, som vi genbruger i 2024. Vi investerer vores egen tid, både planlægning, forberedelse og afvikling som vores frivillige bidrag til fællesskabet.

## Booking processen

Nedenstående information er **meget vigtig** for at lette vores administrative arbejde. Vi beder derfor om, at I følger den beskrevne proces. På forhånd tak.

1. Udfyld tilmeldingen i særskilt tilmeldingsblanket. Hjælp os med at udfylde **alle** oplysninger, så vi ikke skal bruge ekstra tid på at skrive frem og tilbage. Husk også at markere, hvis du ønsker at komme på venteliste, hvis der er afbud.
2. Tilmeldingsblanket sendes til [annegretedallvisby@gmail.com](mailto:annegretedallvisby@gmail.com) **senest fredag den 10. november 2023 klokken 23.59.**
3. Senest **lørdag den 18. november 2023**, får du/I besked om, at I har fået plads/pladser i temaugen. Dem der **ikke** får plads, får også besked. Vi opretter en venteliste, og dem der er på venteliste får besked om placering på ventelisten.
4. Når du har fået besked om, at du/I har fået tildelt pladser, bedes du senest den 1. december 2023 indbetale 1000 kroner pr. deltager til det mobilepay nummer du får oplyst, når du tildeles pladsen.
5. Bemærk, at du først er endeligt tilmeldt, når vi har bekræftet pladsen/pladserne og vi har modtaget 1000 kroner pr. person der deltager. Bliver pengene ikke overført rettidigt, vil pladsen gå videre til andre interesserede på ventelisten. Vi sender ikke "remindere ud", så husk at betale til tiden.
6. Derefter er reglerne for temauge konceptet på Villa Vangile, at arrangørerne (os) sender en samlet fil med deltagernes oplysninger til Charlotte, som så står for bookningen af værelserne. Læs gerne selv mere om reglerne for temauger her: <https://www.villavangile.com/temauger>
7. Deltagerne betaler for opholdet på "Mit Italienske Slot" efter samme fremgangsmåde, som for ordinære værelses bookninger, dvs. at du får en betalingsanmodning fra Charlotte på samme måde som du plejer, når din bookning er bekræftet af Charlotte.

## Vi glæder os

Temaugens faglige indhold tilbydes af os. Det sociale indhold skaber vi sammen. Det vil sige, at det bliver op til fællesskabet, om der fx skal snittes grønt og frugt til pauser, og om vi skal slutte dagen fælles af med et glas vin, eller vi tager ud og spiser mad sammen om aftenen. Vi lægger stor vægt på, at man kan vælge det sociale til og fra, som det nu passer for dig/jer.

Vores mantra for dagene er, som en deltager så fint formulerede det i evalueringen sidste år:

*"Retreatet har været en perfekt kombination af input til både krop, sjæl og ånd".*

Har du nysgerrige spørgsmål, som du ikke har fået svar på via dette program, så er du/I velkomne til at skrive til Annegrete på [annegretedallvisby@gmail.com](mailto:annegretedallvisby@gmail.com)

Bh

*Birgitte, Laila og Annegrete*

# Yoga og Mindfulness Retreat på Villa Vangile i 2024



Holdet fra 2023



## Torsdag den 14. marts 2024

Ankomst, indkvartering og endeligt program, som ligger klart til jer i kuverter i receptionen på Villa Vangile.

## Fredag den 15. marts 2024

08.00-08.30 Godmorgen, velkomst og præsentation af os og temaugen i stuerne i Villaen.

08.30-10.00 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.00-14.00 Egen tid

14.00-16.00 Oplæg v/Laila: Introduktion til mindfulness, meditation og åndedrættet. Herefter går vi i gang med træningen

16.00-17.00 Egen tid

17.00-18.15 Mindful yoga & afspænding v/Laila

21.30-22.00 Eventuelt aften meditation v/Birgitte, hvis der er interesse for det

## Lørdag den 16. marts 2024

08.30-10.00 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.00-11.00 Egen tid

11.00-13.00 Mindful vandretur på 4 km i Colle de Buggiano, som ligger ca. 4 kilometers kørsel fra Villaen. Her håber vi på, at vi kan organisere samkørsel i de biler, vi fælles har til rådighed. Der er mulighed for at vandre i to grupper, én gruppe hvor der vandles i stilhed og en gruppe, hvor der må tales stille og roligt. Der vil være mulighed for en meditation i naturen, hvor der er helt ro. Tag vand, frugt eller andet med som du har behov for.

13.00-14.30 Egen tid

14.30-16.00 Mindfulness meditation v/Laila med fokus på åndedræt og krop (husk fodtøj til mindful walk i haven).

16.30-18.00 Mindre oplæg v/Annegrete og samtaler i grupper: Er et liv i resonans et modsvar på et liv i højt tempo?

Egen tid efter oplæg og drøftelser

## Søndag den 17. marts 2024

08.30-10.00 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.00-14.00 Egen tid

14.00-15.30 Mindfulness meditation v/Laila med fokus på åndedræt, krop og kærlig venlighed. (husk fodtøj til mindful walk i haven).

15.30-18.00 Egen tid og omklædning til middagen

18.00-19.00 Mini oplæg, samtale i grupper og bobler i Villaens stuer: Det helhjertede liv v/Annegrete

Egen tid efter oplæg og drøftelser

## Mandag den 18. marts 2024

08:30-10.00 Yin morgenyoga v/Birgitte

10.00-14.00 Egen tid

14.00-15.30 Mindfulness meditation v/Laila og hvordan arbejder jeg videre med min praksis, når jeg er hjemme igen?

15.30-16.00 Pause

16.00-17.00 Afslutning: Evaluering og hvad tager vi med os?

18.00- Evt. fællesspisning ude i byen, hvis der er interesse for det

*Det er hensigten at Matteo og Charlotte tilbyder fællesspisning en af aftenerne. Hvilken dag, menu mm vil I få nærmere information om, når temaugen nærmer sig.*

## Tirsdag den 19. marts 2024

Hjemrejsedag – eller ferien fortsætter på Villa Vangile 😊