

# Find din naturlige kraft

## 1 års spirituel og praktisk permakultur

### Fire årstider – fire retreats

Der er kun ét liv!

Det er den samme livskraft der flyder gennem alting - myre, orm, æble, menneske - alting vævet sammen i gensidige forbindelser. Intet opstår udenfor denne forbundethed.

Permakulturen tager udgangspunkt i forståelsen af denne sammenhæng og på forestillingen om, at det er muligt at skabe levende systemer, der vedvarende tilfredsstillende menneskelige behov og samtidig tilgodeser dyr, planter og jord – i en smuk, frodig og gensidig proces.

Hver årstid åbner forskellige både sarte og kraftfulde temaer, som vi kan opleve og undersøge, så vi kan lære, hvordan vi kan stille os til rådighed for energi-flowet i altings forbundethed. Hvert retreat er en organisk proces, som folder sig ud i relation til årstiden, gruppen og det, der bevæger sig i os.

Vi kommer til at arbejde på mange forskellige måder – silent og guidede meditationer, contemplative eller praktiske øvelser inde og udenfor. Undervisning, delinger, observationer, stilhed, dans, energiarbejde, kropsarbejde etc. etc. Du kan forvente perioder med stilhed mellem undervisningssessionerne, så hver deltager har rum til at kompostere og integrere, det vi har arbejdet med. Vi bruger haverummene og naturen til at undres, forbinde os, meditere og finde inspirerende eksempler på forbundetheden, så vi kan lære at manifestere frodige og kreative liv for os selv og alt det, vi kommer i berøring med.



Herunder er nogle af de temaer, vi kommer til at arbejde med på de 4 retreats:

### **EFTERÅRS retreat, 19.-22. oktober 2023**

- Modning - høst
- Taknemmelighed
- The Beauty of Impermanence
- Forbindelse til det, der er uforanderligt
- Hvad dør?



### **VINTER retreat, 4.-7. januar 2024**

- Kompostering, integration
- Kraften i den Dybe Hvile
- Klarhed og Spaciousness
- Den uendelige potentialitet



### **FORÅRS retreat, 9.-12. maj 2024**

- Grænseløs kreativitet
- Glæden ved at være i live
- Den magiske bevægelse fra formløs til form
- Bevæget af skønheden



### **SOMMER retreat, 25.-28. juli 2024**

- Sanselig, taknemmelig, afslappet væren
- Forelsket i alting, forelsket i Altet
- Gaia Love
- The Web of Life – forbundethed i praksis



Alle retreats bliver afholdt på Inspiratoriet på Samsø. Inspiratoriet har 1,3 hektar have, hvoraf ca. 3.500 m<sup>2</sup> er en 8 år gammel, spiselig skovhave anlagt efter permakulturens principper, der er også køkkenhave, gammel staudehave og naturen lige uden for døren. Så der er masser af muligheder for at opleve og undersøge forbundetheden på konkret og praktisk plan – både i de indre og ydre landskaber. Mere info på [www.inspiratoriet.org](http://www.inspiratoriet.org) eller på Facebook – Inspiratoriet.



Kurset bliver afholdt på letforståeligt engelsk, hvis der er udenlandske deltagere – ellers på dansk. Der er altid mulighed for at dele på dansk, hvis man er mere komfortabel med det – så oversætter vi frem og tilbage i det omfang, det er nødvendigt.

Cecil Rye Olsen er underviser på kurset. Hun har PDC (permaculture design certificate), og har arbejdet intenst med Permakultur de sidste 10 år, er havenørd og underviser i meditation, selvafvikling og indre frihed ☐

#### **Dagligt program (cirka tider)**

08.00 Morgenmad

09.00 Morgen-session, undervisning, meditationer, dialog, øvelser etc.

12.30 Frokost

13.30 Fritid, siesta, gåture osv.

15.30 Eftermiddags-session, meditation, undervisning og øvelser udendørs, hvis vejret tillader 18.30

Middag

20.00 Aften-session, kort meditation og resonans-arbejde

21.00 Godnat

**Ankomst: Alle retreats starter torsdag formiddag.** Jeg skriver ud før hvert retreat med færgetider, da sejlplanerne ændrer sig efter årstiderne. Vi starter med frokost kl. ca. 12.00. Efter frokost er der tid til at finde dig til rette, inden vi starter retreatet med en undervisningssession kl. ca. 15.00-18.00. Vi spiser aftensmad kl. 18.30 og har derefter en kort aftenssession fra 20.00-21.00.

**Hvordan kommer du til Samsø:** Du kan tage en færge fra Kalundborg til Ballen eller fra Hou til Sælvig. For nærmere info om færger se: [www.faergen.dk](http://www.faergen.dk) (Sjællandssiden) og [www.tilsamsoe.dk](http://www.tilsamsoe.dk) (Jyllandssiden). Vi booker gerne taxa fra færgerne til Retreat Centret, hvis du fortæller os, hvornår du ankommer.

Vi forsøger altid at arrangere samkørsel, så hvis du f.eks. har ekstra plads i bilen er det dejligt, hvis du giver besked om det.

**Sted:** Inspiratoriet, Sildeballe 17, 8305 Samsø. Retreat Centret er bygget i to af de gamle staldlænger på vores gård, der ligger i hjertet af Samsø. Der er 10 dobbelt / enkeltværelser og fælles badeværelser og toiletter, smuk meditations /undervisningsale, en stor have, en 3500 m2 stor, 9 år gammel permakultur skovhave, åbne marker, høje himler og gode vandreture lige uden for dørene og ca. 15 min. gang fra gode badestrande.

### **YouTube**

Du kan se mere om Inspiratoriet og skovhaven på <https://www.youtube.com/channel/UCMkeBtRWsbGt-POCV4gLrrw>

### **Mad:**

Maden er enkel, vegansk/vegetarisk og så økologisk som muligt. Vi høster i fællesskab, hvad vi kan finde i køkkenhave og skovhave, så vi får lært at bruge de mange spændende planter og frugter, der indgår i en permahave.

Vi forventer også at du giver en hjælpende hånd med borddækning, madlavning, oprydning osv.

### **Tilmelding, betaling og depositum:**

Tilmelding sker ved at sende en mail til [cecil@inspiratoriet.org](mailto:cecil@inspiratoriet.org)

Kursusafgiften er 11.600 kr. For alle 4 retreats inkl. Kost og logi.

For at tilmelde dig, bedes du indbetale et ikke refunderbart depositum på 3.600 kr. til kontonummer 8401 1196015 i Merkur Bank.

Det resterende beløb på 4 x 2.000 kr. Bedes indbetalt på same konto umiddelbart inden hvert retreat.

### **Afrejse**

Retreatet slutter om søndagen efter frokost, herefter hjælpes vi alle ad med let oprydning inden vi krammer og siger farvel.

Jeg glæder mig til at udforske altings forbundethed sammen med jer :o)



Kærlig hilsen

Cecil