



Hjælpeorganisationen

Hearts & Hands

-hjælp til selvhjælp

Lyd-retræte

24. - 26. juni 2011 på Møn

Lyden

Sanglig lyd har til alle tider været en vigtig del af menneskets daglige adfærd. Den har været brugt til renselse, opløftelse, påkaldelse, bøn, afgørelse af stridigheder, til ophidselse og neddæmpelse, til fest og glæde, sorg og vrede. Dens forbundethed til åndedraget og livet selv er ufravigelig.

Indhold

Vi vil skabe en åbning til universet med vore stemmers lyd. Sangens åbenhed holdes ved lige hele weekenden dag og nat. Du synger og holder pauser efter eget valg. Dog vil der være flere samlinger hvor alle synger. Når du ikke synger, kan du spise, gå en tur langs havet, bade, sove, skrive, male...

Stilhed

Ud over sangens lyd, vil lørdagen være tavs mellem kl.10 og 18.

Hvorfor

Retræten giver dig mulighed for at være i stemmens kraft, at glemme hvor du er, hvem du er og i befriende perioder bare være toner, der vil synges.

I de sekvenser ER du bare, i fuldt flow med livet selv og dit smukke allerinderste.

Retræten peger samtidig langt ud over dig og er i sin sjæl og udgang mere hvad vi kan give end hvad vi kan få, et renselsesarbejde fra hjertet.

Forudsætninger

Der kræves ingen sanglige forudsætninger for at kunne deltage. Kun åbenhed over for lyden og dens kraft.

Forplejning

Maden er vegetarisk og bliver tilberedt af kok *Katja Ørndrup*.

Det forventes at man tager en enkelt tørn i køkkenet i løbet af weekenden.

Sted

Kolonien Østersøen, Bringtoftevej 9, 4780 Stege på Møn. Kolonien er oprindeligt bygget som badehotel. Bygningen ligger ugenert omgivet af marker og meget smukt på en høj skrænt direkte ud til Østersøen og egen strand.

Indkvartering

Foregår i flersengsrum m. 2-6 køjesenge. Der er dyner og puder. Du skal altså på bedste spejdermaner medbringe sovepose eller sengelinned, håndklæde o.lign. Alt er rent og ordentligt. Det er ikke tilladt at slå telt op på grunden.

Instruktion og ledelse

Elisabeth Dyrmosé, lydhealer og terapeut

Helle Westergaard, cand. psyk, clairvoyant og lydhealer.

Pris

For kost, logi og retræte: Kr 1200,00

Tilmelding og henvendelse

Til Elisabeth Dyrmosé på 40 35 20 95 eller e.dyrmosé@mail.dk.

Indbetaling af de 1200 kroner er endelig tilmelding.

Beløbet indsættes på konto nr: 5381 2626779 i Arbejdernes Landsbank

Frist: Der skal være min. 30 deltagere for at retræten kan afholdes.

Helst tilmelding før 1. maj

