



Naturterapi - retræte

Med ViNatur, på Sostrup Slot & Kloster



Simon Høegmark har en master i naturvidenskab, kandidat i idræt og sundhed, samt uddannet lærer og naturvejleder. Simon har i ca. 20 år arbejdet som naturvejleder, og har udviklet 'Vildmandskurserne' som er et naturbaseret behandlingsforløb for mænd i livskrise. Konceptet bliver brugt i flere kommuner for M/K. Simon er medejer og direktør i virksomheden ViNatur, som uddanner ca. 150 personer om året i naturterapi.

www.simonhoegmark.dk eller www.vinatur.dk



Jane Sørensen er uddannet kandidat i folkesundhedsvidenskab og har i årevis arbejdet med forebyggelse og sundhedsfremme. Jane har specialiseret sig indenfor mental sundhed. Bl.a. som projektleder for en række indsatser ift. stress, angst og depression. De seneste år har hun været med til at integrere naturen i eksisterende og nye sundhedstilbud. Jane har en grunduddannelse i kropspsykoterapi og uddannet sig indenfor naturbaseret sundhedsfremme og naturterapi.

Retræten er et forløb baseret på nyeste viden indenfor naturterapi og naturpsykologi.

Metoden i forløbet er baseret på fire søjler:

- > Naturoplevelser, natursansning, naturånd og åbning af naturen
- > Spontan opmærksomhed og åndedrætsøvelser
- > Kropsbevidsthed og Qi gong
- > Fællesskab, bålterapi og fortælling

På retræten bliver man som deltager taget med på en sanselig rejse tilbage til naturen, og der bliver åbnet op til naturens helbredende kræfter.

Naturen er det bedste sted at finde indre ro og komme i mental balance. Naturen er den stærkeste medicin mod stress, og det er det bedste sted til at tænke kreativt og innovativt, når vi skal tage store beslutninger.

Vi har stadig de samme urinstinkter, som dengang vi levede i og af naturen. Derfor kan vi lære meget af jæger/samlerkulturen og evolutionspsykologien, når vi skal løse problemer i forhold til vores mentale sundhed. Ved at få genskabt kontakten til naturen, kan vi komme tættere på det gode liv.

Som deltager kommer man til at mærke, hvad der sker, når vi opholder os i naturen og bliver guidet dybere ind i naturens muligheder. Og man opdager, hvilke fænomener, stemninger, følelser, rum og plads til åndelighed, der kan skabes, når man arbejder sammen med naturen i en helbredende forenelighed.



Fredag d. 4. oktober:

- Kl. 14.00-15.45 Indtjekning
- Kl. 16.00-18.30 Naturterapi i skoven
- Kl. 19.00-21.00 Aftensmad
- Kl. 21.00-22.00 Oplæg om naturens helbredende kræfter og hygge i salonerne på slottet med kaffe og te

Lørdag d. 5. oktober:

- Kl. 8.00-9.00 Morgenmad
- Kl. 9.30-12.00 Sansetur og åndedrætsøvelser i skoven
- Kl. 12.00-14.00 Frokost
- Kl. 14.00-18.00 Naturens restituerende rum og åbning af naturen
- Kl. 18.30-20.30 Aftensmad
- Kl. 21.00-22.30 Fortælling og bålterapi

Søndag d. 6. oktober:

- Kl. 8.00-9.00 Morgenmad
- Kl. 9.00-9.30 Udtjekning
- Kl. 9.30-12.00 Stilhed, meditation og naturoplevelser
- Kl. 12.00-14.00 Frokost
- Kl. 14.00-16.00 Symbolik og sansning i naturen
- Kl. 16.00-17.00 Afrunding

Priser

pr. person incl. forplejning

Enkeltværelse kr. 3995,00

Dobbeltværelse kr. 3595,00

Tilmelding: info@sostrup.org



Program