

Retriitti ma 13.- to 16.5.2019

Sinikka Tala ja Helena Turja, jooganopettajat SJJL®

Kevään herääminen, uuteen kasvuun

*Retriitti merkitsee erilleen vetäytymistä levon löytämiseksi.
Hiljaisuuden retriitissä vapaudumme virikkeiden ruuhkasta.
Kysymme itseltämme: ”Mitä minulle kuuluu? Mitä minä tarvitsen?”*

Retriitti alkaa maanantaina 13.5. klo 18.00 yhteisellä iltaruualla, sitä ennen on majoittuminen yhden hengen huoneisiin.

Alussa tapahtuvan vapaamuotoisen keskustelun ja ohjauksen jälkeen laskeudumme vähitellen hiljaisuuden syliin. Retriitti päättyy torstaina 16.5. lounaan jälkeen, klo 13.

Retriitin yhdessäoloa sävyttää hiljaisuus. Osallistujat eivät keskustele keskenään. Sinulla on mahdollisuus varata kahdenkeskinen keskusteluaika ohjaajalta, jos jokin kysymys tai oma elämäntilanne askarruttaa sinua.

Päivärytmimme on yhteinen, se tukee ajelehtivaa mieltämme. Myös keskinäisen yhteyden tähden on hyvä osallistua yhteisiin tilanteisiin.

Retriitti koostuu virikepuheista, ohjatusta meditaatiosta ja joogasta. Päivittäin on kaksi joogaharjoitusta. Virikepuheiden teemana ja meditaatioiden pohjana on kelttiläisen kristillisyyden opetukset.

Jo kotona voit valmistautua retriittiin siten, että valmistat perheesi ja ystäväsi niin, että voit hyvällä omallatunnolla pitää puhelimen kokonaan suljettuna retriitin ajan.

Retriitissä on varattu lyhyitä hetkiä kirjoittamista varten. Kirjoitamme yhdessä ”Progoff- metodilla” hiljaisuuden herättämiä ajatuksia. Ota siis kirjoitusvälineet ja vihko mukaasi.

Herätyskello yöpöydälle on hyvä ottaa mukaan myös, jos mahdollista.

Päiväohjelma

<i>7.00</i>	<i>herätys</i>
<i>7.30</i>	<i>joogaharjoitus</i>
<i>9.00</i>	<i>aamiainen</i>
<i>10.30</i>	<i>meditaatio</i>
<i>12.30</i>	<i>virikepuhe</i>
<i>13.00</i>	<i>lounas</i>
	<i>lepoa, ulkoilua</i>
<i>16.00</i>	<i>joogaharjoitus</i>
<i>18.00</i>	<i>päivällinen</i>
<i>20.30</i>	<i>meditaatio</i>



Tervetuloa hiljentymään, lepäämään ja uudistumaan.