

Retriitti: 15. - 18.6.2020

Ohjaajat: Sinikka Tala ja Helena Turja, jooganopettajat SJL®

Retriitti: Joogaa ja hiljaisuutta "Valo elämän voimana"

Retriitti merkitsee erilleen vetäytymistä levon ja rauhan löytämiseksi.

Hiljaisuuden reitissä vapaudumme virikkeiden ruuhkasta.

Kysymme itseltämme: "Mitä minulle kuuluu? Mitä minä tarvitsen?"

Retriitti alkaa maanantaina klo 18.00 yhteisellä iltaruualla, sitä ennen on majoittuminen yhden hengen huoneisiin. Alussa tapahtuvan vapaamuotoisen keskustelun ja ohjauksen jälkeen laskeudumme hiljaisuuden syliin. Retriitti päättyy torstaina 18.6. lounaan jälkeen.

Hiljaisuus sävyttää reititin yhdessäoloa. Osallistujat eivät keskustele keskenään. Jos jokin kysymys tai oma elämäntilanne askarruttaa sinua, on mahdollista varata kahdenkeskinen keskustelu-aika ohjaajalta.

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

Retriitti ohjelma koostuu virikepuheista, ohjatusta meditaatiosta ja joogasta. Päivittäin on kaksi joogaharjoitusta. Savusauna lämmitetään keskiviikkona. Retriitin sanoituksen kantavina ajatuksina ovat saksalaisen abbedissan ja mystikon Pyhän Hildegard Bingeniläisen elämä ja opetukset.

Valmistautuminen kotona on tarpeellista siten, että valmistat perheesi ja ystäväsi niin, että voit hyvällä omallatunnolla pitää puhelimen kokonaan suljettuna reititin ajan.

Kirjoittamiseen on varattu lyhyitä yhteisiä hetkiä Kirjoitamme "Progoff- metodilla" hiljaisuuden herättämiä ajatuksia. Ota siis kirjoitusvälineet ja vihko mukaasi.

Herätyskello ja rannekello antavat mahdollisuuden jättää puhelin ja netti vähäksi aikaa pois käytöstä.

Päiväohjelma

7.00	herätys
7.30	joogaharjoitus
9.00	aamiainen
10.30	meditaatio
12.30	virikepuhe ja kirjoitus
13.00	lounas lepoa, ulkoilua
16.00	joogaharjoitus
18.00	päivällinen
20.30	kirjoitus ja meditaatio



Tervetuloa
hiljentymään, lepäämään ja uudistumaan!