

Förbättra din hälsa, stärk ditt medvetande



Välkommen till denna retreat på
Irlands fantastiska landsbygd 26 – 30
september 2018

Vad den här retreaten erbjuder

- Frigör dig från stress och uppnå ett tillstånd av lugn, avslappning och harmoni
- Aktivera din livskraft, stärk och vitalisera din kropp och ditt medvetande
- Var verkligt närvarande i varje ögonblick och fördjupa din medvetenhet
- Reflektera och bredda din förståelse för livet
- Lär dig om det intelligenta hjärtat och dess speciella egenskaper
- Lär dig om medvetandet och att bearbeta dess mönster för att leva ett liv i välbefinnande och sann frihet
- Du som behöver lite extra hjälp med ditt hälsotillstånd, kan förbeställa en Amatsu-behandling.

Läs mer om Amatsu-behandling på:

<https://docs.google.com/document/d/1YvZ5I3x2Dhg7m1dCURoNvDfQFbuSuPeFyUb-FRfIEy8/edit?usp=sharing>

Denna retreat fokuserar på att uppnå **välbefinnande**. God hälsa är avgörande, så vi kommer att träna ett unikt och kraftfullt Qigong-system - Yuan Qigong - varje dag. Vi kommer främst att fokusera på tre metoder

- Tian Yuan - ett sätt att få mer Qi (livgivande energier) in i kroppen

- Ren Yuan - ett kraftfullt sätt att få Qi att cirkulera i kroppen samt att slappna av och stärka alla kroppens delar
- Ling Yuan - en guidad meditation för att aktivera vår kommunikation mellan hjärtat och Shen (medvetandet). Vårt medvetande agerar oftast vanemässigt, baserat på de mönster som vi funnit lämpliga att använda i vårt liv. Vissa mönster är mindre hälsosamma för oss och behöver omvandlas, för att uppnå optimal hälsa, lycka och inre frihet

Ren Xue är en livodlingsfilosofi som bygger på livets naturliga principer. Dess underliggande teorier om Qi (livskraft), medvetandet och helhetstänkande kommer att presenteras, liksom den mänskliga naturen och utvecklande av mönster. Både Ren Xue och Yuan Qigong är praktiska verktyg för att bygga upp och bibehålla hälsan på alla nivåer - fysiskt, mentalt och andligt. Både nybörjare och erfarna Qigong-utövare kan delta. Besök vår hemsida (renxueeurope.org eller yuanqigong.se) för mer information om Yuan Qigong och Ren Xue.

Plats och kostnad

Dalgan Park, nära Navan, County Meath, Ireland

Kostnad att delta: fem dagar (start onsdag 26 september 16.00, slut söndag 30 september 16.00), inkluderande mat, Yuan Gong & Ren Xue träning i enkelrum: €395.

Önskar Du 30 minuter Amatsu terapi behandling tillkommer en tilläggsavgift €30.

Du som kommer från annat land bokar flyg till Dublin och reser sedan med buss från Dublin till Navan. Restider: Stockholm till Dublin 2.5 timmar med direktflyg. Buss från Dublin till Navan ca 1 timme.

Besök den historiska platsen

Newgrange

Newgrange är en av Irlands mest betydelsefulla gamla platser, den är äldre än Egyptens stora pyramider och hem för de finaste exemplen på megalitisk konst i världen. Läs mer:

<https://www.newgrange.com>

Kostnad för en extra natt 25 / 26 september, samt utflykt till Newgrange onsdag 26 september (med start på morgonen) samt tre måltider är ytterligare 100 €.

Registrering

När betalning mottagits skickas bekräftelse på deltagandet. Avbokningsavgift innan 18 september är 50 €. Inga avbokningar eller återbetalning är möjliga efter 18 september. För registrering, följ den här länken <https://goo.gl/forms/RTgELWofGhp3WrQq2>

Har Du frågor, kontakta Cathy; cathyfoxholistichealth@gmail.com

VÄLKOMMEN till en uppfriskande tid för utbyte av erfarenheter och lärande tillsammans!

Cathy Fox (Ren Xue Irland) och Arne Nordgren (Yuan Qigong Sverige / Ren Xue Sverige)