

Kurophold på Kirstinelund-Udviklings-Center.dk

”Ro, Overskud og ny Energi” Stress af i 5 dage

Søndag den 19. januar 2020 til Fredag den 24. januar 2020



Generelt – Pris for 5 dage kr. 6.930,- inklusive overnatning, mad, aktiviteter og behandlinger

Opholdet foregår på Kirstinelund Udvalgs Center, hvor vi har specialiseret os i livsessentielle emner. Det er placeret 1 km fra afkørsel 53 på E45, men ligger for sig selv – med en horisont på 180 grader over Mossø, skov og marker. Her er ro og healende energi.

Vi begynder søndag sen eftermiddag, hvor vi mødes og indkvarteres, spiser aftensmad, laver en kort meditation og introduktion til opholdet. Bagefter har vi fri snak og kan trække os tilbage til vores dejlige senge.

Det er tilrettelagt, så der er sund mad og ro omkring spisningen, meditation og yoga hver dag. Vi har 1-2 individuelle behandlinger 4 ud af 5 dage, derudover er der mentaltræning, gåture og kreativt værksted. Der er en stor frihedsgrad. Hvis du gerne vil have færre eller flere behandlinger, reguleres prisen efter det.

Indkvartering

Du bliver indkvarteret i ny renoverede værelser. De første 4 tilmeldte får enkeltværelse til prisen, herefter koster det et tillæg på kr. 500,- for et enkelt værelse, ellers sover du/I 2 i et stort dobbelt værelse.



Mad

Vi spiser sund mad:-)

Vores spisepauser er en rolig tid, hvor vi giver os tid til at spise og smage på maden, som indtages langsomt efter ”en ting ad gangen” princippet.

Aktiviteter/Behandlinger i snit planlagt ca. 3 timer dagligt

Fællesarrangementer

Mentaltræning med forskellige øvelser, der kan laves på værelset eller sammen med de andre på holdet

Kreativt værksted

50 minutters Meditation hver morgen

Gåture sammen eller individuelt efter behov

40 minutters Yoga/De fem tibetanere e.l. dagligt

Derudover er der indregnet følgende individuelle behandlinger

1 times Zoneterapi, akutryk på kroppen og healing og samtale

1 x ca. 30 min. Smertebehandling/manuel terapi. Få rettet op på skavanker i bevægeapparatet

1 times Ansigts-velvære kombineret med Kranio-Sakral massage

1 times Helkroppsmassage

1 x 45 minutters Fodmassage

1 times Opfølgende samtale, healing og klarsyn

Valgfrit:

I løbet af ugen er der 3 livsessentielle foredrag om aftenen i nabobygningen. Her kan du deltage imod betaling og efter behov og lyst .

Program

Søndag den 19.01.2020

17:00 Ankomst og Velkommen til Kirstinelund, Vroldvej 162, Skanderborg (1 km fra afkørsel 53)

18:00-19:00 Aftensmad, Sund mad

19:15-20:15 Introduktion til ophold. Meditation

20:15- ?? Egen tid og godnat

Mandag den 20.01.2020

08:00-08:45 Morgenmad, Sund mad

09:00-10:00 Meditation

10:15-11:15 Individuelle behandlinger/Fritid

11:30-12:30 Individuelle behandlinger/Fritid

12:30-13:30 Frokost, Sund mad

13:45-14:45 Individuelle behandlinger/Fritid

15:00-16:00 Individuelle behandlinger/Fritid

16:10-17:00 Yoga o.l.

17:10-18:10 Individuelle behandlinger/Fritid

18:30-19:30 Aftensmad, Sund mad

Tirsdag den 21.01.2020

08:00-08:45 Morgenmad, Sund mad

09:00-10:00 Meditation

10:15-11:15 Individuelle behandlinger/Fritid

11:30-12:30 Individuelle behandlinger/Fritid

12:30-13:30 Frokost, Sund mad

14:00-15:30 Fælles gåtur

16:10-17:00 Yoga o.l.

18:30-19:30 Aftensmad, Sund mad



Fritid – deltag i foredrag ”SMILETS AMBASSADØR” – v. Jesper Grønkjær, Eventyrernes Klub kl. 19:00-21:00 Hvis du har lyst. Entré kr. 150,-

Onsdag den 22.01.2020

08:00-08:45 Morgenmad, Sund mad
09:00-10:00 Meditation
10:15-12:15 Deltage i mentaltræning/kreativt værksted. Evt. tilkøb af ekstra behandlinger
12:30-13:30 Frokost, Sund mad
13:45-15:45 Deltage i mentaltræning/kreativt værksted
16:10-17:00 Yoga o.l.
17:00-18:15 "TILBUD" Deltag i madlavning hvis du har lyst. Lære om Permasund mad
18:15-19:15 Aftensmad, Sund mad.

Foredrag "Tankens Kraft" v. Vibeke Liv. Fri Entré 19:30-20:30

Torsdag den 23.01.2020

08:00-8:45 Morgenmad, Sund mad
09:00-10:00 Meditation
10:15-11:15 Individuelle behandlinger/Fritid
11:30-12:30 Individuelle behandlinger/Fritid
12:30-13:30 Frokost, Sund mad
13:45-14:45 Individuelle behandlinger/Fritid
15:00-16:00 Individuelle behandlinger/Fritid
16:10-17:00 Yoga o.l.
17:10-18:10 Individuelle behandlinger/Fritid
18:30-19:30 Aftensmad, Sund mad



Fritid – deltag i foredrag
"Lær at mestre dine tanker, følelser og fokus"
v/ Journalist Poul Guldborg kl. 19:00-21:00
"Verdens Lykkeligste Mand"
Hvis du har lyst. Entré kr. 200,-

Fredag den 24.01.2020

08:00-08:45 Morgenmad, Sund mad
09:00-10:00 Meditation
10:15-11:15 Individuelle behandlinger / Fritid
11:30-12:30 Individuelle behandlinger / Fritid
12:30-13:30 Frokost, Sund mad
14:00-?? Gåtur til dem der har lyst – derefter "Farvel og tak for denne gang"

