



TEMPELDAGE PÅ STUEBJERGGAARD I TISVILDE 5-8 NOVEMBER 2020

VIL DU GERNE VIDE HVAD MEDITATION OG LÆNGERE TID I STILHED
KAN GØRE FOR DIN KONCENTRATION,
FOR KVALITETEN AF DIN SØVN, FOR BALANCERINGEN
AF DIT STRESSNIVEAU SAMT DIN
GENERELLE FØLELSE AF VELVÆRE?
SÅ ER DETTE RETREAT EN MULIGHED FOR AT OPLEVE STILHED
I FÆLLESSKAB OG INDRE RO.

Den 5 - 8 november 2020 åbner Nikolaj Bruun dørene til et 4 dages retreat på det nyrenoverede kunstner refugeum Stuebjerggård i Tisvilde nær ved Tisvilde Hegn.

RETREATET VIL HAVE FOKUS PÅ MEDITATION OG MINDFULNESS OG FOREGÅ I STILHED.

DER VIL VÆRE FLERE DAGLIGE FÆLLES-MEDITATIONER AF FORSKELLIG VARIGHED, SAMT DAGLIGE GUIDET YOGA MED FOKUS PÅ AT SKABE LETHED OG ÅBENHED I KROPPEN, FOR AT UNDERSTØTTE MEDITATIONEN.

Det er en forudsætning at du har meditationserfaring, og at du er nysgerrig på at udforske stilhed i længere tid. Stilheden starter et par timer efter vi mødes torsdag og slutter et par timer før vi skilles igen søndag.

HENT DENNE FLIER ONLINE PÅ:

WWW.HVEMERJEG.DK

UNDER FANEN TEMPELDAGE

STIL SPØRGSMÅL PÅ:

INFO@HVEMERJEG.DK

LÆS MERE PÅ NÆSTE SIDE

HVAD ER INKLUDERET I PRISEN?

Overnatning
i enkeltværelse
på Stuebjerggård.

Deltagelse
i fællesmeditationer
& yoga på Stuebjerggård

Sunde friske vegetariske måltider
af høj kvalitet serveret
på Stuebjerggård
under hele retreatet.

Alt det for at du kan fokusere
på dig selv, din meditation
og de processer
stilheden og meditationen
vækker i dig.

TILMELD DIG PÅ
HVEMERJEG.DK
UNDER FANEN
TEMPELDAGE

TEMPELDAGE ER DEDIKERET TIL

at skabe et samlingspunkt
for alle der har lyst til
at praktiserer meditation
i stilhed

at facilitere
et trygt sted at udforske
det at praktiserer i stilhed
for dig der ikke
har prøvet det før.

HVAD HVIS JEG IKKE HAR PRØVET AT VÆRE I STILHED FØR?

Det er en forudsætning at du
har meditationserfaring, og at
du er nysgerrig på at udforske
stilheden i længere tid.

Meditationerne på dette
retreat er ikke guidet. Der vil
i begrænset omfang være un-
dervisning omkring meditation
og de ritualer vi anvender.

Retreatet er tænkt som en
fælles oplevelse.

Alle deltager tilskyndes til
at lytte indad, og tage vare
på egne behov.

Meditationerne på dette retreat er ikke guidet.
Der vil i begrænset omfang være undervisning
omkring meditation og de ritualer vi anvender.

Der bliver serveret vegetarisk mad af høj kvalitet
fra én af de dygtige lokale kokke. Overnatning
sker i enkelt eller dobbeltværelse på Stuebjerg-
gård, efter deltagernes eget ønske.

PRIS & TILMELDING

Prisen for deltagelse er kr. 4.500,-
Early Bird rabat på 15% til de første
5 tilmeldinger pris kr. 3.825,-

Brug rabatkode EARLY BIRD

Tilmelding:
www.hvemerjeg.dk/#tempeldage

Prisen dækker udgifter og administration, der er
ingen indtjening på retreatet.

Prisen inkludere overnatning på Stuebjerggård
i enkeltværelse, alle måltider under retreatet
samt te og kaffe.

Ved tilmelding vil du modtage betalingsinformati-
on på mail, når betaling er modtaget er din plads
sikret. Tilmeldingen er bindende. Pladsen på
retreatet kan overdrages, men betaling kan ikke
refunderes.

NIKOLAJ BRUUN

PSYKOTERAPEUT, MEDITATIONS- OG YOGALÆRER

Nikolaj har siden 2002 beskæftiget sig med personlig udvikling
gennem meditation, mindfulness, yoga og psykoterapi.

Flere gange om året sidder han i stilhedsretreat og 1 til 2 gange
om året åbner han døren til tempeldage som et mini retreat for
dem der har lyst til at meditere i fællesskab.

At sidde stille sammen skaber en åbenhed og samhørighed på det
non-verbale plan og understøtter den samlede meditationspraksis.
Der bliver ikke undervist i meditation på retreatet, men Nikolaj
tilbyder personlig vejledning for dem der ønsker det undervejs.

NIKOLAJ HAR PRIMÆRT SIN ERFARING FRA GESTALT-
PSYKOTERAPI, ZEN, YOGA SAMT FRA VÆKSTCENTRET
I NR. SNEDE. NIKOLAJ HAR SIDEN 2008 UNDERVIST BÅDE
PRIVATE OG VIRKSOMHEDER I MEDITATION & MINDFULNESS.

Gennem daglig meditationspraksis, mindfulness, yoga og
psykoterapi, har han opbygget stor erfaring samt et højt niveau
af selvindsigt, som han bruger i sin træning og undervisning
af alle typer af mennesker.

Uddannelsesmæssigt har Nikolaj en baggrund som Elektriker,
Civilingeniør, Økonom, Zenlærer, Yogalærer og Psykoterapeut.

Nikolaj har mere end 25 års erfaring med ledelse
i både danske og internationale virksomheder.

PROGRAM TEMPELDAGE

TORSDAG

- 17:00** Velkomst og Introduktion
- 18:30 Aftensmad
- 20:00 Meditation
- 22:00 Meditation udenfor
- 23:00 Go'nat
- 23.00 Meditation intensiv hold
- 24.00 Go'nat intensiv hold

FREDAG & LØRDAG

- 05:00** Pranayama & Sutra
- 06:00** Meditation
- 07:15** Bevægelse
- 08:15** Morgenmad
- 09.30** Q&A
- 10:00** Meditation
- 12:30** Frokost
- 14:00** Gående meditation

FREDAG & LØRDAG FORTSAT

- 15:00** Meditation
- 18:00** Aftensmad
- 20:00** Meditation
- 22:00** Udendørs Meditation
- 23:00** Go'nat
- 23:00** Meditation intensiv hold
- 24:00** Go'nat intensiv hold

SØNDAG

- 05:00** Pranayama & Sutra
- 06:00** Meditation
- 07:15** Bevægelse
- 08:15** Morgenmad
- 10:00** Meditation
- 11:30** Retreat afsluttes
- 12:30** Frokost

Programmet er et overblik over retreatets aktiviteter.

Der kan forekomme mindre justeringer på de enkelte retreats.

NIKOLAJ BRUUN

WWW.HVEMERJEG.DK

NIKOLAJ@HVEMERJEG.DK

