

# ZENDAGE PÅ MØN 20-23 FEBRUAR 2025



## ZENDAGE ER ET 4 DAGES RETREAT HVOR DU KAN OPLEVE INTENS MEDITATION I ET STILLE FÆLLESSKAB.

ÉN GANG OM ÅRET ÅBNER VI DØRENE TIL ZEN-DAGE. ZENDAGE ER ET 4 DAGES STILHEDSRETREAT INSPIRERET AF ZEN-TRADITIONENS TILGANG TIL RETREAT.

Et Zen-meditationsretreat er en dybdegående oplevelse, der giver deltagerne mulighed for at trække sig tilbage i stilhed og selvrefleksion. Dette unikke tilbagetrækningsmiljø skaber en atmosfære af ro, der fremmer fordybelse og øget koncentration.

**STILHED ER EN CENTRAL KOMPONENT I ZEN-MEDITATION.** Det er i stilhed, at vi finder mulighed for at komme i kontakt med vores indre selv på en direkte måde. Ved at trække os tilbage fra den travle hverdag, hvor lyden af verden kan overvælde os, får vi mulighed for at lytte til vores indre stemme og opdage nye aspekter af vores sanser, tanker og følelser.

**SELVREFLEKTION ER ET ANDET NØGLEASPEKT VED ZEN-MEDITATIONSRETREATS.** Under denne tilbagetrækning har vi tid og plads til at overveje vores liv, vores mål og vores prioriteter. Vi kan se på vores handlinger og tanker uden forstyrrelser og begynde at forstå os selv på en ny måde. Dette vil føre til øget selvindsigt og personlig vækst.

DE TAKTFASTE RUTINER, SOM ET ZEN-MEDITATIONSRETREAT KØRER EFTER, SKABER RO DER KAN HAVE EN DYBTGÅENDE INDVIRKNING PÅ SØVNKVALITETEN. Mange mennesker oplever, at de sover bedre efter at have deltaget i et retreat. Den mentale klarhed og indre fred der opnås gennem meditation og stilhed, kan fremme en sund søvnrytme.

**ENDELIG KAN ZEN-MEDITATIONSRETREATS OGSÅ FORBEDRE KONCENTRATIONSEVNE.** Ved at træne sindet til at være til stede i øjeblikket øges nærværet og deltagerne skærper deres evne til at fokusere deres opmærksomhed bedre. Dette kan have positive

HENT DENNE INFOFLYER ONLINE PÅ:

[WWW.HVEMERJEG.DK](http://WWW.HVEMERJEG.DK)

UNDER FANEN ZENDAGE

STIL SPØRGSMÅL PÅ:

[INFO@HVEMERJEG.DK](mailto:INFO@HVEMERJEG.DK)

LÆS MERE PÅ NÆSTE SIDER

# NIKOLAJ BRUUN

PSYKOTERAPEUT, MEDITATIONS- & YOGALÆRER

effekter på både arbejde og dagligliv, da en forbedret koncentration gør det lettere at tackle hverdagens opgaver.

**SAMMENFATTENDE ER ET ZEN-MEDITATIONSRETREAT EN MULIGHED FOR AT TRÆKKE SIG TILBAGE FRA DEN TRAVLE VERDEN OG FINDE STILHED OG SELVREFLEKTION.** Dette kan føre til øget ro, bedre søvn og forbedret koncentration, og det kan være en transformationel oplevelse, der beriger vores liv på mange måder, samt fordyber vores relation til livet.

## PRIS & TILMELDING

Prisen for deltagelse er kr. 3.900,-

TILMELDING: [info@hvemerjeg.dk](mailto:info@hvemerjeg.dk)

Prisen dækker udgifter og administration og inkluderer overnatning på Strandgården, alle måltider under retreatet samt te og kaffe.

Se stedets hjemmeside [strandgaardenmoen.dk](http://strandgaardenmoen.dk)

Ved tilmelding vil du modtage betalingsinformation på mail, når betaling er modtaget er din plads sikret.

Tilmeldingen er bindende. Pladsen på retreatet kan overdrages, men betaling kan ikke refunderes.



Nikolaj har siden 2002 beskæftiget sig med personlig udvikling gennem meditation, mindfulness, yoga og psykoterapi. Flere gange om året sidder han i stilhedsretreat. En gang om året faciliterer han, sammen med Helle og Niels, zendage, som er et 4-dages retreat for dem der, har lyst til at meditere i fællesskab.

At sidde stille sammen skaber en åbenhed og samhørighed på det nonverbale plan og understøtter den samlede meditationspraksis. Der bliver kun i begrænset omfang undervist i meditation, men personlig vejledning vil være muligt for dem der ønsker det.

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.

# OFTTE STILLEDE SPØRGSMÅL

## HVAD ER INKLUDERET I PRISEN?

Overnatning på Strandgården

Deltagelse i fællesmeditationer

Inspiration i form af daglige korte indlæg samt mulighed for 1-1 sparring

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

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

## VIL DER VÆRE MEDITATIONS UNDERVISNING PÅ RETREATET?

Det er en forudsætning, at du allerede har meditationserfaring for at deltage i zendage.

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

## HVAD ER ZENDAGE?

zendage er et non-profit retreat faciliteret af Nikolaj Bruun

Zendage er dedikeret til at skabe et samlingspunkt for alle der har lyst til at praktisere meditation i stilhed og at facilitere rammerne og et trygt rum for denne praksis.

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

Det er en forudsætning, at du er nysgerrig på at udforske stilhed i længere tid.

Det er ikke en forudsætning, at du har erfaring med at være i stilhed.

Retreatet er tænkt som en fælles oplevelse

## HVORDAN TILMELDER JEG MIG?

Du kan tilmelde dig på [hvemerjeg.dk](http://hvemerjeg.dk) under zendage eller maile direkte på [info@hvemerjeg.dk](mailto:info@hvemerjeg.dk)

# PROGRAM ZENDAGE

## TORS DAG

13:00	Velkomst og Introduktion
14:00	Meditation
15:00	Theceremoni
15:15	Sport
16:00	The/kaffe
16:30	Meditation
17:30	Aftensmad
19:00	Meditation
19:30	Dokusan
21:30	Meditation udenfor
22.20	The & go'nat
22:40	Meditation intensiv hold
23:40	Go'nat intensiv hold

## FREDAG & LØRDAG

05:00	Vækning
05:15	The
05:30	Pranayama & Sutra
06:30	Meditation
07:30	Morgenmad
09:00	Meditation
09:30	Teisho
10:30	The/kaffe

## FREDAG & LØRDAG FORTSAT

11:00	Meditation
12:30	Frokost
14:00	Meditation
15:00	Theceremoni
15:15	Sport
16:00	The/kaffe
16:30	Meditation
17:30	Aftensmad
19:00	Meditation
19:30	Dokusan
21:30	Meditation udenfor
22.20	The & go'nat
22:40	Meditation intensiv hold
23:40	Go'nat intensiv hold

## SØNDAG

05:00	Vækning
05:15	The
05:30	Pranayama & Sutra
06:30	Meditation
07:30	Morgenmad
09:00	Meditation
09:30	Teisho
10:30	The/kaffe
11:00	Meditation
12:00	Afslutning
13:00	Frokost

*Programmet er et overblik over retreatets aktiviteter.  
Der kan forekomme mindre justeringer på de enkelte retreats.*

ZENDAGE

WWW.HVEMERJEG.DK  
NIKOLAJ@HVEMERJEG.DK

