



ID-LifeCoach Foreningen inviterer dig til et tre-dages

**FORØRS-RETREAT**  
på Langebæk Retreat Center

Facilitator:  
Mette Fogh

**Tidspunkt**

Vi starter fredag, d. 23. april kl.10:00 og slutter søndag, d. 25. april kl.16:00.  
Fredag er der indkvartering fra kl.9:30.

**Indhold**

I sin essens er Retreatet en chance for, at du kan trække dig tilbage fra din vandte verden og nyde et time-out i rolige og smukke omgivelser.

Retreatet er delt op i to dele.

På første del, vil vi arbejde med en dyb og enkel selvudforskningsproces, du kan benytte både med dig selv og dine eventuelle klienter.

I anden del er vi i stilhed, og du har her mulighed for, at udforske din egen opmærksomhed/bevidsthed via processen eller som du selv ønsker det.





R.Moss, spirituel lærer og skaber af processen The Mandala of Being, siger:

“Processen åbenbarer, hvordan der faktisk kun er fire steder, hvor sindet kan gå hen, når vi forlader nu’et - det kan gå til fortiden, til fremtiden, til bedømmelse af os selv eller til bedømmelse af andre. Denne proces giver os mulighed for at spore den vej, vi bevæger os ind på, når vi ikke er fuldt tilstede og som fører os bort fra vores mest autentiske og essentielle væsen og den viser os samtidig vejen hjem igen.”

På retreatet vil vi træne processen på en enkel, konkret og kropslig måde, hvor vi benytter vores bevidstheds og nærværs kraft til gradvist, at lægge de tankemønstre og emotioner bag os, der bringer os væk fra os selv.

Processen er nem at integrere i hverdagen og helt i tråd med ID-teori og praksis.  
Jeg glæder mig meget til at dele denne proces med jer.

Vi vil også meditere, bevæge os og gå ture i skoven.

Gebyr og tilmelding

Kr. 2450,- for medlemmer af ID-Lifecoachforeningen.

Kr. 2750,- for venner, kærester, naboer - d.v.s. alle ikke-medlemmer.

Prisen dækker fuld kost og logi i alle tre dage.

Vi bor på dobbeltværelser med bad og toilet på gangen og har, ud over personalet, hele stedet for os selv.  
Medbring selv sengetøj, håndklæde og indesko



Hvis du gerne vil med, så send en mail til [mette.fogh@gmail.com](mailto:mette.fogh@gmail.com) og jeg svarer dig hurtigst muligt.  
Der er plads til 20 deltagere og du vil blive tilmeldt efter først-til-mølle-princippet.

Når du har indbetalt gebyret er det samtidigt dit forpligtende tilsagn om, at du tager dit fulde ansvar for dit helbred og dine handlinger under og efter retreatet.

Hvis du aflyser, så find gerne en anden deltager, eller få halvdelen af gebyret refunderet.  
Hvis jeg aflyser, får du selvfølgelig hele gebyret igen.

#### Transport

Retreat Centeret ligger 4-5 kvarters kørsel fra København, tæt ved broen mellem Sjælland og Møn. Skal du med det offentlige er Rejseplanen en god sparringspartner.

Langebæk Retreat Center  
Petersgaard Alle 2  
4772 Langebæk

Alle er hjerteligt velkomne og har du spørgsmål til ovenstående, er du velkommen til at ringe til mig på: 21 27 27 29.

Kærlig hilsen og på ID-LifeCoach Foreningens vegne, Mette Fogh.