

At leve resonant

Retræte i Assisi 3.-8. juni 2026

Har du som leder, konsulent eller personligt brug for at finde retning og energi og for at tage hånd om din indre bæredygtighed, så vil turen til Assisi være noget for dig.

At leve resonant vil sige at være lyttende, sansende og bevidst til stede i samværet med de ydre omgivelser, andre mennesker og sin egen indre natur.

BYEN ASSISI

Middelalder byen Assisi er verdenskendt for sin særlige stemning af venlighed, ro og skønhed.

De store historiske lederskikkelser Frans og Klara af Assisi og deres katedraler, tiltrækker mange pilgrimme til byen.

Frans og Klara var den tids store banebrydende lederskikkelser med ideer og idealer, som nutidens mennesker kan lære meget af. I dag ville man også betegne dem begge som miljøaktivister og bæredygtigheds-forkæmpere.

KLOSTERET

Vi skal bo midt i Assisi på et smukt og fredfyldt kloster med franciskanske brødre. Det er et unikt sted med eget køkken, hvor vi tilbereder vore måltider. Vi har hver vort værelse med toilet og bad.



Basilica di San Francesco. Foto: Janne Klerk

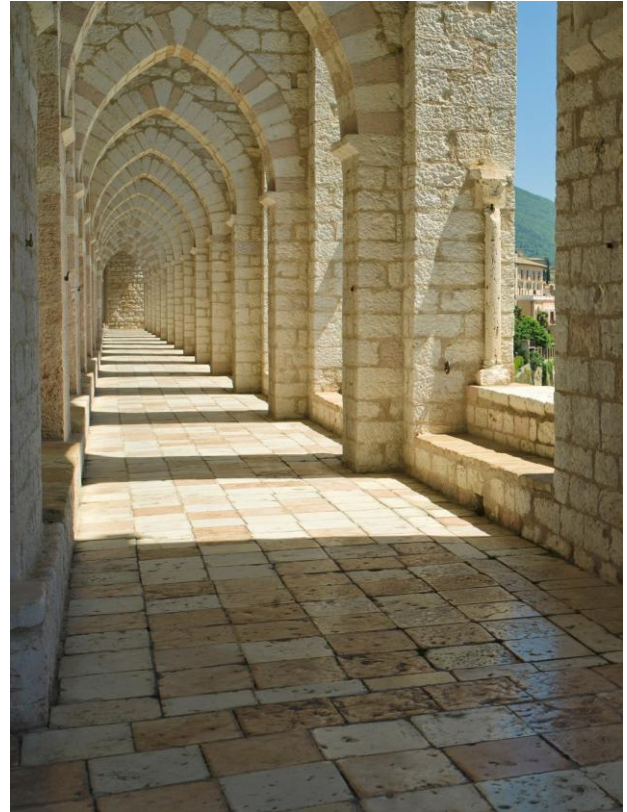
PRIS OG TILMELDING

Retræten med alt inklusiv koster kr. 14.450 (undtagen måltider på ud- og hjemrejsen samt frokost søndag). Der vil være udgifter til drikkevarer og evt. donationer, som deltagerne selv betaler.

Tilmelding snarest og senest 1. februar 2026 til Teamtoft på tlf.: 2374 8593 eller mail: birgit@teamtoft.dk. Oplys navn iflg. pas, adresse, telefon og mailadresse.

Depositum er kr. 4.000, som betales ved tilmelding. Restbeløbet betales senest 1.4.2026.

Retræten afvikles i samarbejde med Unitas Rejser (medlem nr. 128 af Rejsegarantifonden). Ved afmelding gælder Unitas Rejsers almindelige betingelser: <https://unitasrejser.dk>.



Sacro Convento. Foto: Janne Klerk

RETRÆTELEDERE

Birgit Signora Toft

Har mange års erfaring med lederudviklingsprocesser og -rejser til klostre og ørkener. Forfatter til bogen ”Pausens kraft – sådan tanker du op” samt flere bøger om mentorskab.

Hannah Holst Kragelund

HR-chef i den Maritime Industri, naturretræteleder og madlavningsentusiast, er medhjælp, underviser og deltager på retræten.

INDHOLD I RETRÆTEN

Vi udfolder begrebet resonans, og gennem oplæg om nervesystemet og den neuropsykologiske udvikling får vi inspiration til at reflektere og fordybe os i fællesskab, i meditativ stilhed, gennem nærværs-øvelser og naturoplevelserne i Assisi og omegn.

At leve resonant

Byen og omegnen med bjerge og skove er velegnet som ramme for retræten. Vi står stille, vandrer, reflekterer og mediterer.

Vi besøger de berømte steder i Assisi og omegn og bruger dem aktivt i vores undervisning. Der er mulighed for at deltage i morgen- og aftenmesser i byens klostre, og for de interesserede vil den store søndagsmesse i Basilica di San Francesco afslutte vores retræte.

Se mere om indholdet:

www.teamtoft.dk/retraete

Billeder fra retræten 2024 taget af deltagerne:

