

At leve resonant

Retræte i Assisi 12.-17. juni 2024

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.

Har du som leder eller personligt brug for at finde retning og energi til mere livsudfoldelse, og til at skabe et psykologisk trygt arbejdsmiljø for dig selv og/eller andre, så vil turen til Assisi være noget for dig.

På denne retræte i Assisi kan du opleve, at din tråd til verden begynder at vibrere (citater Hartmut Rosa). Vi vil sammen og hver for sig reflektere over vores væren i verden.

Retræten foregår i Assisi, som er kendt for at rumme en særlig stemning af venlighed, ro og skønhed. Byen og omegnen med bjerge og skove er velegnet som ramme for retræten. Vi står stille, vandrer, reflekterer og mediterer. Alt sammen vejledt af en erfaren retræteleder.

HVORFOR ASSISI

I Assisi er der en stor tradition for samling af pilgrimme, og det giver byen en særlig stemning af fred og ro. De mange middelalderbygninger og deres udsmykning tilfører desuden en sjælden skønhed.

Byen er præget af de to store lederskikkelser i middelalderen, Frans af Assisi og Santa Chiara, som begge har fået en katedral opkaldt efter sig. De to – Frans og Klara - og deres kirker er baggrund for det spirituelle og religiøse miljø, der er i Assisi i dag. De 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, idet de beundrede naturen og tog vare på den i helt usædvanlig grad. De beskyttede alt levende.

KLOSTERET

Vi skal bo midt i Assisi på et smukt og fredfyldt kloster med franciskanske brødre. Vi har hver eget værelse og bad.



Basilica di San Francesco. Foto: Janne Klerk

PRIS

Retræten med alt inklusiv koster kr. 14.450 (rejse med fly, transport Rom – Assisi t/r, lokal transport, mad og logi). Du står selv for enkelte måltider på ud- og hjemrejsen samt når vi er på egen hånd. Donationer og drikkevarer betaler deltagerne selv.

Tilmelding snarest og senest 1. februar 2024.

Depositum kr. 4.000 betales senest 8 dage efter modtagelse af faktura fra Unitas Rejser. Du hæfter for depositummet fra bestillingstidspunktet.

Restbeløbet betales senest 2 måneder før afrejse. Ved afmelding gælder Unitas Rejsers almindelige betingelser. Disse kan læses her:

<https://unitasrejser.dk/rejseinfo/almindelige-betingelser-pakkerejser/>

REJSEN

Retræten afvikles i samarbejde med Unitas Rejser, som er teknisk rejsearrangør. Medlem af Rejsegarantifonden nr. 128.

Unitas Rejser: tlf.: 8723 1247, mail: ts@unitas.dk.

Tilmelding til Teamtoft på tlf.: 2374 8593 eller mail: birgit@teamtoft.dk med oplysning om:

Navn iflg. pas, adresse, telefon, mailadresse samt evt. ønske om afbestillingsforsikring.

RETRÆTELEDER OG MEDHJÆLP

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 leder i Mærsk-koncernen, selvbestaltet naturvejleder og kok er medhjælper på retræten.

TIME OUT

INDHOLD I RETRÆTEN

Vi folder begrebet resonans ud gennem oplæg om forskellige temaer, der tjener som inspiration til refleksion og fordybelse i fællesskab, meditativ stilhed og naturoplevelser.

Vi besøger de berømte steder i Assisi og omegn og bruger dem aktivt i vores undervisning. Der er mulighed for at deltage i forskellige gudstjenester og overvære Clarissernes sang (særlig morgen- og aftensang i Basilica di Santa Chiara).

Temaer

Den treenige hjerne er vores ”tre nervesystemer” – krop, følelser og tanker.

Den fysiske krop er i fokus hele tiden. Vi er opmærksomme på sanserne og registrerer hjerteslag og vejrtrækning.

Vi undersøger vores følelser og træner den empatiske og venlige indstilling til os selv ved at være i kontakt med hinanden i smågrupper og i plenum og ved at være i kontakt uden alt for megen snak.

Endelig undersøger vi vores tanker og vi træner vores mentale evner ved at meditere og ved at skabe visioner. Vi søger at balancere forestilling om udvikling/forandring med den personlige kapacitet og realisme i hverdagen.

Vi vil se på de tre nervesystemer som en helhed og træne vores evne til at vide af os selv med krop, følelser og tanker samtidig med, at vi har blik for de andre i dialoger og fællesskaber. Sådan skaber man psykologisk tryghed – både for sig selv og for sin arbejdsplads.

De fem medfødte kompetencer – åndedrættet, kroppen, hjertet, bevidstheden og den kreative evne - arbejder vi med under hele retræten. Vores krops sansninger og vores vejrtrækning sker altid i nuet, og hjertet slår uafbrudt. Ved at have vores opmærksomhed på krop, vejrtrækning og hjerte giver vi os selv mulighed for at træne vores bevidsthed, så vi kan være mere nærværende og tænke og agere mere kreativt i dagligdagens gøremål.

Energiforvaltning er et af de store udfordringer i vores arbejdsliv og fritid, og vi vil på retræten få

god indsigt i, hvordan vi kan påvirke vores energiniveau. Her spiller både tanker og følelser ind og ved at øge bevidstheden om det indre miljø og det omgivende, vil vi kunne opnå en bedre energiforvaltning – en erfaring, som vi kan bringe med hjem.

Livsudfoldelse – hvordan kommer vi i gang med at udfolde vores potentiale? Hvad står i vejen og hvad fremmer vores muligheder for at mærke livets puls mere intenst? I Assisi får vi mulighed for at se ind i os selv for at få inspiration til at folde livet ud.

Vi tager **det feminine og maskuline aspekt** med på retræten, fordi der er gode muligheder for at se på polaritet mellem det feminine og det maskuline i Assisi. Der er to store katedraler, som hver især repræsenterer det feminine (Basilica di Santa Chiara) og det maskuline (Basilica di San Francesco). Vi taler om, hvad vi forstår ved det feminine og det maskuline, og hvad polaritet er. Det kan i sig selv være en øjenåbner.

Polaritet opfattes oftest som spændingen mellem modsætninger, f.eks. mellem feminin og maskulin adfærd hos os mennesker. Når spændingen har positiv valør, hvilket vil sige i voksen og moden adfærd, vil indstillingen til hinanden være nærværende og medmenneskelig. Det kan man ofte se i Assisi, hvor franciskanere – både mænd og kvinder – omgås hinanden på en helt særlig kærlig måde.

Den store søndagsmesse i Basilica di San Francesco afslutter vores retræte.



Sacro Convento. Foto Janne Klerk