

Klang og Helse – Retræte på Samsø – 27-29. september 2019 på Sælvigbugtens Camping



Det er en stor glæde at kunne byde velkommen til Klang og Helse på Samsø. Denne weekend inviteres du til at stifte bekendtskab med Peter Hess klangmassage systemet. Du vil opleve, hvad anvendelse af klangskålene kan gøre for dig. Du lærer skålene at kende og oplever at give og modtage en enkelt afspændende behandling med klangskåle på ryggen.

Vi vil dykke ned i virkningen af de vibrerende klangskåle, der opstår fra samspillet af at lytte og sanse. De harmoniske lyde beroliger sindet. Lydbølgerne, der udspringer fra den vibrerende klangskål, breder sig gennem hele kroppen og får os til at slappe af.

Du oplever skålenes blide og smukke lyde samt beroligende vibrationer midt i Samsø smukke natur med havet, ro og de skønne rammer på Sælvigbugtens Camping tæt ind på livet. Der er max plads til 10 deltager, således er der godt tid til enhver.

Velkommen til tid i stilhed – fordybelse – afspænding med klang og helse.

Bedste hilsner

Kirsten Johansen

Program og praktisk info

Fredag d. 27. september 2019

Kl. 16.30 – 17.30: Ankomst til Sælvigbugtens Camping

Kl. 17.30: Vi mødes og hilser på hinanden

Kl. 18:00: Middag

Kl. 19.30-21.45: Fælles aften Klang i salen

Kl. 22:00: Stilhed og godnat

Lørdag d. 28. september 2019

Kl. 7.00: Hav bad for dem der har lyst

Kl. 7.45 - 8.45: Morgenmad

Kl. 9.00 - 13.00: Introduktion – Afspænding med klangskåle

Kl. 13.00 - 14.30: Frokost & egen tid, stille tid, natur tid...

Kl. 14.30 –18.00 Helse med klang

Kl. 18:00: Middag og egen-tid, natur-tid, stille-tid

Kl.20.00 - 21.30 Fælles aftenklang i salen

Kl. 22:00: Stilhed og godnat

Søndag d.29. september 2019

Kl. 7.00: Hav bad for dem der har lyst

Kl. 7.45-8:45: Morgenmad

Kl. 9.00-12.00: Helse med klang – Fælles afslutning med udklang

Pris: 3.500,00 kr. og inkluderer:

Alle måltider og mellemmåltider med kaffe/te og frugt.

Yogamåtte og udstyr

Tillæg for eneværelse 1500 kr.

2 overnatninger på store deleværelse 2 - 4 personer

Prisen er eksklusiv transport

Retræten foregår hos Sælvigbugtens Camping. Du overnatter i skønne lyse værelser i forskellige størrelser, med egen bad og toilet på alle værelser. Stedet ligger i Sælvigbugten, på den nordlige del af af Samsø lige ud til vandet.

Har du særlige ønsker til kosten, bedes du give besked herom, så der kan tages de rette hensyn.

Måltiderne er hovedsagelige økologisk og vegetariske. Der serveres én kødret hver dag

Fri frugt, snacks, kaffe og the.

Udstyr til Klang & helse

Der vil være mulighed for at anskaffe din egen klangskål og kølle – Alle materialer derudover vil være tilgængelig.

Pris: 3.500,00 kr.

Tilmelding: Send en mail til haandomdig@gmail.com. Din tilmelding er gældende og bindende ved indbetaling til Kirsten:

Reg. Nr. 9853 Konto: 0004364570

MobilePay: 25391020

Skriv navn på indbetalingen og Samsø 2019 (f.eks.: "Kirsten Johansen Samsø sep 2019")

Depositum 1000 kr. som betales inden 25. August. Restbeløb betales 10. september.

Underviser: Kirsten Johansen – Nordlys-RAB-behandler i Akupunktur/massage/klangmassage og Certificeret Coach.

Se mere om Klinik Hånd Om Dig på hjemmeside og FB-side:

<https://www.klinikhaandomdig.dk/>

Se mere om Sælvigbugtens Camping:

<https://www.saelvigbugtens-camping.dk/>

Transport til og fra Samsø

Det er nemt at komme til Samsø. Der er færgeforbindelse fra både Sjælland, via Kalundborg/Ballen og fra Jylland via Hou/Sælvig.

Hvis du ankommer med bil til færgerne, har du mulighed for at parkere din bil, hvis du ikke ønsker denne med på overfarten.

Du kan også købe billet til færgen som gående, cyklende eller kørende i de opstillede automater, der tager kreditkort og kontanter.

Det er altid en god ide at booke billet i god tid, da visse afgang kan være udsolgt.

Når du ankommer til Samsø, har du mulighed for videre transport med taxa, bus og cykel.

Ankomst:

Færgen fra Hou kl.14.30 er i Sælvig kl.15.30

Færgen fra Kalundborg 15.50 er i Ballen kl.17.10

Afgang:

Færgen fra Sælvig 13.15 er i Hou kl.14.15

Færgen fra Ballen 14.05 er i Kalundborg kl.15.25

Se og bestil din afgang fra Sjælland: <https://www.samsolinjen.dk/>

Se og bestil din afgang fra Jylland: <https://www.tilsamsoe.dk/>