

## Retriittien aikana puhuttu kieli on hollanti tai englantia

Askr-retriitti 9 päivää

Norjalaisen mytologian mukaan Arsk oli ensimmäinen mies maan päällä. Arsk tarkoittaa saarnipuuta.

Päivän ohjelma alkaa klo 10:00 aamupalan\* (klo 09:00 – 09:30) jälkeen  
Ohjelma päättyy noin klo 17:00. Päivällinen\* on noin klo 17:30.

Päivällisen jälkeen on vapaata ajanviettoa.

1. päivä:

Saapuminen, tutustuminen. Juurtuminen ja yhteyden luominen luontoon

2. päivä:

Mitä on olla mies?

Paneudumme kokemukseesi miehenä olemisesta ja miehisydestä, ja siihen kuinka tämä kokemus on syntynyt.

3. päivä:

Tunteet ja haavoittuvaisuus;  
“Pojat eivät itke.”

4. päivä:

Alusta alkaminen:

Tarkastelemme sitä, mitä olet saanut ja perinyt isältäsi, hänen isältään, esi-isiltäsi. Mitä ajatusmalleja ja uskomuksia sinulla on miehenä olemisesta, minäkuvasta ja itsetunnosta.

5. päivä:

Tämä päivä on sinulle itsellesi. Voit käyttää päivän itseparanteluun, lepoon, tai voimme järjestää yksilösession\*\*. Päivällisen\* jälkeen iltanuotiolla\*\*\* on aikaa itsetutkiskelulle

6. päivä:

Seksuaalisuus ja tabut:

Pojaksi syntyminen, kasvatuksen vaikutus seksuaaliseen kehitykseen  
Entä toiveesi ja rajasi?

7. päivä:

Bodywork. Hiljaisuus:

Vapaudu kävellen hiljaisuudessa ja vietä hetki sisäisessä maailmassasi saunassa

8. päivä:

Minäkuva ja itsetunto:

Itseparantaminen ja itsetunnon kehittäminen ja vahvistaminen

9. päivä:

Aamiaisen\* jälkeen jokainen osallistuja tekee yhteenvedon matkastaan elämänpyörän (medicine wheel) avulla. Iltapäivällä tai illalla palaat kotiisi, jossa voit jatkaa matkaasi omalla tavallasi.

Jokainen päivä käynnistyy jonkinlaisella liikeharjoituksella tai meditaatiolla

\* aamupala, lounas ja päivällinen sisältyy hintaan, kahvi, tee ja vesi mukaan lukien

\*\* Yksilösessioista veloitetaan erikseen (katso ”Hinnasto”)

\*\*\* Erityisen kuivana kautena tulenteke voi olla kiellettyä, ja tällöin emme saa sytyttää nuotiota.

Yksilösessiot järjestetään iltaisin tai viidennen päivän aikana