

Retriittien aikana puhuttu kieli on hollanti tai englantia

Embla-retriitti 9 päivää

Norjalaisen mytologian mukaan Embla oli ensimmäinen nainen maan päällä. Embla tarkoittaa jalavaa.

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 nainen?

Paneudumme kokemukseesi naisena olemisesta ja naiseudesta, ja siihen kuinka tämä kokemus on syntynyt.

3. päivä:

Uudelleensyntyminen:

Alusta alkaminen. Millaisia asioita olet saanut äidiltäsi, isoäidiltäsi, Äiti Maalta

4. päivä:

Esivanhemmat

Mitä ajatusmalleja ja uskomuksia sinulla on naisena 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:

Intiimiys:

Miten koet läheisyyden? Miten koet oman kehosi? Seksuaalisuus ja rajat.

7. päivä:

Traumasta toipuminen

Sisäisen lapsesi parantaminen, (kollektiivisen) feminiinisten haavojen parantaminen

8. päivä:

Sisäinen jumalattaresi

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 tulenteko voi olla kiellettyä, ja tällöin emme saa sytyttää nuotiota.

Yksilösessiot järjestetään iltaisin tai viidennen päivän aikana