

*Jeg er meget taknemmelig: Kombinationen af den stærke ramme, jeres dybe indsigter og viden samt jeres forståelse af hver enkelt deltager, har gjort et enormt indtryk. Ved at følge jeres knivskarpe vejledning oplevede jeg en klarhed, som jeg aldrig havde troet mulig at opnå. Jeg er stadig forundret. (Trine Krarup)*

*Jeg opdagede først den helt unikke forskel, jeg føler inden i, da jeg var tilbage i hverdagen. Jeg føler mig hel, som jeg ikke kan huske det før. Det er en af de bedste ting, jeg nogensinde har gjort for mig selv. (Naia Hubschmann)*

*På en gang næsten skræmmende indsigtsgivende – og ekstremt konkret... jeg føler, at de værktøjer, I gav mig til praksis, var og er en kæmpe hjælp. (Christoffer Riis)*

*Det var en utrolig sanselig oplevelse – den ultimative gave til dig selv. Du kan ikke undgå at blive et gladere, dybere menneske, med stærke redskaber til at praktisere en altid dybere tilfredsstillelse i dit liv. (Mette Bøgelund)*

# HEARTMIND-retreat


## Efterårsretreat 2018

### Yuva

forny din energi  
styrk dit overskud  
træn dit fokus

Et dybdegående retreat med træning i mindfulness, nærvær og integritet  
hos Roxana Kia og Lars Lundbye  
Den 8. oktober – 14. Oktober 2018

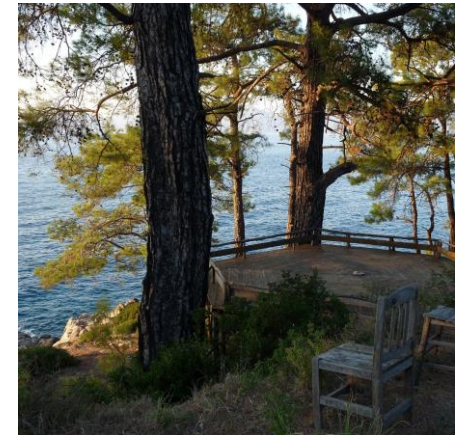




*I den amerikansk-indianske visdomstradition betegner begrebet HeartMind den unikke energi og position, vi alle oplever, når vi træffer beslutninger og handler i dyb overensstemmelse med hjertet – når den mentale proces ikke blot er analytisk, men baseres på en intuitiv klarhed og vished.*



*Et HEARTMIND-retreat forløber i tæt dialog og nærvær med naturen – fra den store til den lille skala.*



Et retreat er et tilbud om at fordybe sig med Roxana Kia og Lars Lundbye som guider. I det koncentrerede rum kommer deltagerne i dyb kontakt med de kræfter, der danner deres personlige lederskab, og opnår en nærværskompetence, som de kan trække på både personligt og i deres arbejdsliv.

Med sine retreats ønsker Roxana at tilbyde søgende adgang til nogle af de processer, som hun selv, i sin praksis og i sine studier af indianske ritualer og filosofier, bruger – og derved opnår adgang til en mere spirituel og værdibaseret meditation over de vigtigste kræfter i vores liv.

Roxana Kia underviser i personligt lederskab og kommunikation. Roxanas store internationale fanskare taler sit eget sprog om hendes helt specielle evne til at udfolde de unikke potentialer og styrker hos ledere og bringe det bedste frem i mennesker. De kraftfulde forandringsprocesser skabes af Roxanas intuitive læsning af individet og unikke forståelse af energi

kombineret med effektive træningsværktøjer inspireret af hendes skuespillerbaggrund.

Roxanas arbejde med individuelle forandringsprocesser er meget intensiv. Mange har oplevet at blive vækket og styrket af Roxana i korte og intensive kurser. Roxana tilbyder på retreatet individuelle sessioner for de, der ønsker det.

Lars guider topledere i innovation og håndtering af kompleksitet og udvikler innovative virksomheder. Han har i mange år trænet i Vipassana meditation og forener sin dybe interesse for forretningsudvikling med kunsten at skabe i kompleksitet og kaos med hjælp af nærvær og intuition.

Lars vil bl.a. arbejde med opmærksomhed på den daglige praksis, og det at stå roligt og stærkt i beslutninger.



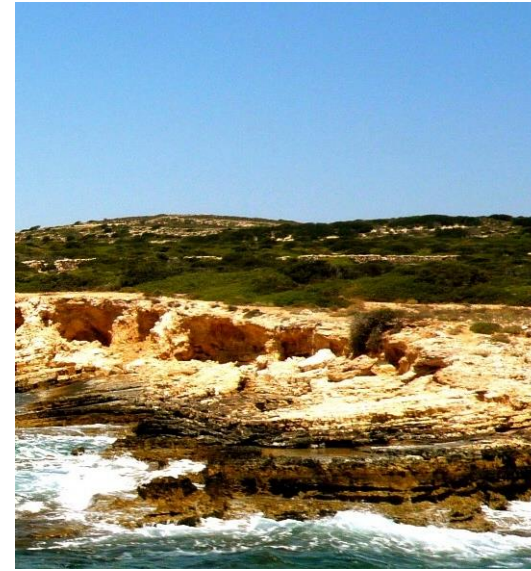
## Dette retreat er for dig, hvis du...

- mangler fokus og klarhed
- mangler nærvær i dit arbejdsliv og dine relationer
- har tanker og følelser, der forstyrrer din glæde og ro
- mangler overskud
- har svært ved at håndtere problemstillinger og kompleksitet
- har brug for at komme i kontakt med din integritet og dine indre styrker
- Har brug for fordybelse og teknikker til at bruge dig selv bedre



## Du vil få....

- teknikker og redskaber til at opnå ro, styrke og overskud
- inspiration til at stå stærkt i dig selv og i alle dine relationer
- tid til at udforske din integritet og vitalitet
- øvelser og teknikker til at komme tættere på din livsglæde
- adgang til din klarhed og din følelsesmæssige balance
- redskaber til at håndtere stress
- styrket indre balance



## Du og din virksomhed vil opnå, at du...

- styrker dit personlige lederskab til mere fokus og klarhed
- bliver en mere positiv og kreativ medspiller
- øger din kreativitet, effektivitet og handlingskraft
- øger din koncentrations- og beslutningsevne
- styrker din evne til at møde stress-faktorer i hverdagen



HEARTMIND-retreat bygger på både årtusinders erfaringsbaseret praksis og den nyeste forsknings forståelse af, hvordan meditation kan øge vores opmærksomhed og dæmpe stressrelaterede symptomer. Er du interesseret, deler vi mange spændende artikler og forskningsresultater på [Heartmind.academy](http://Heartmind.academy). Fx viser nyligt publiceret forskning, hvorfor meditation allerede inden for fem dage viser resultater, og hvordan man, allerede efter otte ugers praksis, kan se en tydelig forandring i aktiviteten i 1561 af kroppens gener – forskning med stor betydning for de 60-90% af alle lægebesøg i den vestlige verden, der kan relateres til stress. (Kilde : Harvard Medical School)





## Fokusér på nuet – og få adgang til dine indre ressourcer

Retreatet er en uge, hvor fokus er på dig; hvor du opnår en dyb kontakt til din indre ro, skærper dit nærvær med dig selv og får en udvidelse af din bevidsthed; hvor du sætter dig fri til at handle rigtigt og hensigtsmæssigt.

### Natur

Retreaten forgår i tæt samspil med naturen, der spiller en vigtig rolle som ramme for refleksion og ro. Du vil det meste af tiden opholde dig udendørs i naturen.

### Meditation og fysiske øvelser

Retreatet kombinerer meditationer med aktiv brug af naturen og kroppen.

### Personlig sparring ved Roxana Kia og Lars Lundbye

På retreaten vil kontemplative og meditative processer veksle med personlig sparring og energiarbejde, der fokuserer på at frigøre dine individuelle kræfter.

## Praktiske oplysninger

Retreatet har en ceremoniel form, hvilket betyder, at indtagelse af alkohol i disse dage frarådes, ligesom brug af mobiltelefoner og ure.

### Sted

Retreatet foregår i magiske rammer på Yuva i Tyrkiet. Her kombineres smukke og rolige rum med natur og plads til refleksion. Se [www.yuvaholidays.com](http://www.yuvaholidays.com).

### Tid

Retreatet starter tirsdag morgen d. 9/10 og slutter søndag morgen d. 14/10. Flyankomst den 8/10.

Der er muligt at blive en dag mere og først rejse den 15. uden ekstra omkostninger.

### Vejledende pris

#### Pris for retreat

Privatpersoner:

4.200 DKK

Virksomheder pr person:

6.500 DKK + moms.

#### Pris for fuld kost og logi:

4.700 DKK or enkeltværelse

4.300 DKK per person, hvis I er to der deler værelse

Fly: Bestilles af den enkelte. Priser set fra 2.350 DKK med Pegasus og Turkish Airlines.

### Tilmelding

[info@roxanakia.dk](mailto:info@roxanakia.dk)

mobil : 23242030 eller 40613962