



HEARTMIND
.ACADEMY

Forårsretreat den 19.-22. maj 2022

Et intenst retreat i naturen med træning i mindfulness, nærvær og personligt lederskab
med Roxana Kia og Lars Lundbye



Styrk dit overskud · Forny din energi · Træn dit fokus

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. Når vi står forankret i hjertet i nuet.

På et Heartmind Academy Retreat oplever du helt konkret, hvordan fordybelse og tilstedeværelse kan forøge din livskvalitet og kraftfuldhed.

Du vil lære effektive teknikker fra både årtusinders praksis og den nyeste forskning. Du vil få erfaring med mindfulness-meditation og med effektive energi-teknikker fra shamanistiske traditioner. Baseret på kognitiv psykologisk viden trænes du i teknikker, der skærper hjernens evne til problemløsning og øger evnen til at rumme dig selv og andre.

Du vil møde og få erfaring med en konkret praksis med hvilken, du kan skabe et solidt fundament for klarhed og fokus, udvikle og mestre din mentale balance og livsglæde - og finde redskaber til at opnå en dyb og vedholdende energi.

Heartmind Academy bygger på både årtusinders erfaringsbaseret praksis med energi og bevidsthedstræning og den nyeste forsknings forståelse af, hvordan meditation kan øge vores opmærksomhed og dæmpe stressrelaterede symptomer. Non-religiøst og udogmatisk kombinerer lærerne højeffektive teknikker med hjertevarme og en dyb respekt for den enkeltes ressourcer.

Vil du læse mere, deler vi på www.heartmind.academy mange spændende artikler og forskningsresultater fx nyligt publiceret forskning om, hvorfor meditation allerede inden for fem dage viser resultater, og beskriver nærmere den simple to-trins træning, vi kalder Heartmind-vejen.



At få kontakt til ens indre ild og det, der nærer og fornyer ens energi, kan være en livstransformerende oplevelse.



På retreatet vil du opnå...

- teknikker og redskaber til at opnå ro og overskud
- inspiration til at stå stærkt i dig selv
- tid til at udforske din vitalitet og øvelser og teknikker til at komme tættere på din livsglæde
- adgang til din klarhed og din følelsesmæssige balance og redskaber til at håndtere stress

Et retreat er for dig, hvis du...

- mangler fokus, klarhed, overskud eller nærvær
- har tanker og følelser, der forstyrrer din glæde og ro
- har brug for at komme i kontakt med din integritet og dine indre styrker
- længes efter en indre balance

Din arbejdsplads vil opleve, at du...

- 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

Om Roxana Kia og Lars Lundbye

Roxana Kia træner ledere i personligt lederskab og autentisk kommunikation. Roxana har en højtudviklet evne til at udfolde de unikke potentialer og styrker hos mennesker. Hendes arbejde med at transformere mennesker bygger på effektive træningsværktøjer udviklet gennem 20 års praksis og studier af indianske ritualer og tibetansk tantrisk buddhisme. Med sine retreats tilbyder Roxana adgang til nogle af de processer, som hun selv i sin praksis bruger – og derved opnår adgang til en mere spirituel og værdibaseret meditation over de vigtigste kræfter i vores liv.



Lars Lundbye har i mange år praktiseret og studeret Vipassana meditation og mindfulness. Lars udvikler organisationers innovationsevne og træner ledelser i håndtering af kompleksitet og forandring – og arbejder med kunsten at drive holistisk forretnings- og samfundsudvikling ud fra en klar forbindelse til et højere formål. Gennem nærvær og intuition træner Lars evnen til at forbinde sig og agere kreativt. Lars tilbyder hver aften på retreatet en teoretisk og filosofisk indsigt i meditation og energiarbejde.





"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... de værktøjer, I gav mig til praksis, var og er en kæmpe hjælp hver eneste dag." (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)

"Et Retreat med Roxana og Lars er en livsværdirejse."
(Mette Skjold)

Fokusér på nærværet – og find dine indre ressourcer

På retreatet er fokus på dig, din indre ro og dit nærvær.

Mærk naturen – og nuet

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

Meditation og fysiske øvelser

Retreatet kombinerer meditationer med aktiv brug af naturen og kroppen. Hver aften kobles erfaringerne med en teoretisk indføring i værktøjerne og Heartmind-filosofien.

Personlig sparring ved Roxana Kia og Lars Lundbye

På retreatet vil kontemplative og meditative processer veksle med personlig sparring og energiarbejde.





Praktiske oplysninger

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

Sted

Retreatet foregår i naturen omkring Gyngesø på Midsjælland. Indlogering i smukke og rolige rum på Søtoftekultur.

Tid

Forårsretreat:

Ankomst kl. 15:00 torsdag den 19. maj, og afgang søndag den 22. maj, kl. 16:00

Pris

Privatpersoner: 5.300 DKK

Arbejdsgiverbetalt: 7.600 DKK + moms.

Fuld kost og logi: 5.600 DKK (enkeltværelse)

Tilmelding

Tilmeld dig på ved at skrive til: rikke@roxanakia.dk

Du er naturligvis også velkommen til at ringe med spørgsmål til telefon: 31177042 eller 40613962



www.heartmind.academy/retreat