



'Vandring og fordybelse' – marts 2023

I marts 2023 mødes vi til ugen med 'vandring og fordybelse' – og jeg glæder mig.

Ankomst: Lørdag den 25. marts 2023 kl. 16.00.

Hjemrejse: Fredag den 31. marts 2023 over middag – efter endt oprydning og rengøring.

Vi skal bo på to steder, nemlig Ulla Papes sommerhus på Svenstibakkevej 21, Lild Strand – samt i et lejet sommerhus lige i nærheden. Således kan vi få hvert sit værelse at bo i under opholdet.



Ugens forløb er planlagt af Bodil Behrmann, Alice Voetmann og Steen Rasmussen. Hver dag byder på et program opdelt mellem vandring i det smukke område og perioder med fordybelse bl.a. mindfulness. Søndag/mandag står Bodil for, tirsdag er program'fri', og Steen står for onsdag og torsdag. Nærmere info kan gives ved henvendelse til steen@europilgrim.dk

Pris: 1500 kr.

Tilmelding: Du kan tilmelde dig straks, og du er med på deltagerlisten, når du har indbetalt det fulde beløb kr. 1.500 til foreningens konto: **reg nr. 7605 konto: 1098077.**

Ved afbud vil kun en del af det indbetalte beløb blive refunderet.

Der er kun plads til et begrænset antal deltagere, og tilmelding foregår efter 'først til mølle'-princippet. Tilmelding på mail til steen@europilgrim.dk eller sms til 30 34 52 69.



Program:

Lørdag den 25. marts:

- 16.00 Ankomst og indkvartering.
- 18.00 Aftensmad (som Steen står for). Samtale om ugens program.
- 19.00 Slentretur i de nærmeste omgivelser.

Herefter aftenhygge med kaffe, the, småkager – og måske et glas vin.

Søndag den 26. marts og mandag den 27. marts:

- 7.30 Fordybelse/mindfulness v. Bodil Behrmann
- 8.30 Morgenmad
- 9.30 Smøre madpakker - vandring
- Tilbage til boligen – og fritid.
- 18.00 Fordybelse/mindfulness v. Bodil B.
- 19.30 Aftensmad og aftenhygge.

Tirsdag den 28. marts

En program'fri' dag - helt til de enkelte deltageres rådighed.

Onsdag den 29. marts og torsdag den 30. marts:

- 7.30 Fordybelse/mindfulness v. Steen Rasmussen
- 8.30 Morgenmad
- 9.30 Smøre madpakke - vandring.
- 18.00 Fordybelse/mindfulness v. Steen R.
- 19.30 Aftensmad og aftenhygge.

Fredag den 31. marts:

- 7.30 Morgenmad
- 8.30 Opsamling på ugeforløbet.
- 9.30 Oprydning og rengøring.
- 11.30 Frokost



I planlægningsgruppen har vi et ønske om, at hver enkelt deltager har eget værelse på denne tur, og derfor er der blot plads til i alt 8 deltagere – fordelt i de to sommerhuse hvad angår overnatning. Når vi arbejder med stof, som godt kan blive personligt og berøre den enkelte deltager dybt, er det ønskeligt med et sted, man kan trække sig tilbage til – derfor enkeltværelser til alle.

Programmet er fleksibelt på den måde, at tidspunkterne er 'ca.'-tider. Hvis der er noget, som vi får behov for at tale dybere om, så gør vi det – og tiden må indrette sig efter det.

Vandringerne er også fleksible, idet planen for en dags-vandring kan laves om til en anden lokation for vandringen – hvis vi eksempelvis hører om gode vandre-steder, eller hvis vi gerne vil til Hanstholm eller noget helt andet.

Ved ugens start laver vi fordeling af arbejdsopgaver for resten af ugen – eller vælger den fleksible ordning, hvor alle hele tiden er ansvarlige og det hele forløber guidningsfrit.

Indkøb og madlavning står vi for i fællesskab, og jeg håber, at alle deltagere er indforstået med at give et nap med i den forbindelse. Steen vil gerne stå for madlavning til den første aften. Hvis du lige har en pose boller i overskud eller et glas marmelade, så medbring det gerne til turen.

Der er indkøbsmuligheder i Frøstrup – nogle kilometer i sydlig retning.

Endvidere skal vi bruge: Karklude, viskestykker, opvasketabs, opvaskemiddel, gulvklude etc.

Jeg medbringer brænde og optændingsblokke.

MEDBRING: Hver enkelt deltager skal selv medbringe håndklæder, sengetøj og personlige fornødenheder.

Vi låner sommerhuset af vores gode pilgrims-ven Ulla Pape fra Viborg, og vi er meget taknemmelige for denne mulighed.

Det betyder også, at vi måske kan gøre turen billigere end den oplyste pris, men jeg vil gerne holde fast i prisen indtil videre, især da det er bedre at betale tilbage end pludselig at skulle opkræve noget mere.

Bodil, Alice og Steen