

# Surrender in Nature



**Søndag d.29.10.2023**

**kl. 10.30 -16.00**

**Naturterapi hos Keltisk svedehytte ved naturterapeut Melissa Gerrard.**

Dagen vil give dig mulighed for at (gen)forbinde dig med naturen på forskellige måder, og derved forbinde dig dybere med dig selv.

Der vil være perioder med stilhed, meditation og evt. kreativitet - Vi arbejder med et problem/idé/spørgsmål ved hjælp af naturen som vores terapeut, healer, vejleder.

Meget af dagen vil være fænomenologisk og du vil opleve at blive mere klar i din sansning. Når du bliver mere sansende, skaber det ofte grobund for mere nærvær i dit liv. Jo mere du åbner dig for de mange lag naturen har at byde på, jo mere vil du være i stand til at åbne dig for dit indre lys.

Naturens påvirkning kan afføde mere fred, taknemmelighed, helbredelse, klarhed og kan også skabe en dybere forbundethed med en højere magt - Vi vil dog forsøge at give slip på forventningerne.

Du vil blive guidet igennem hele dagen i Jyderup skov i Vig af Melissa og vi afslutter dagen sammen med at spise en vegetarisk suppe og lækre boller hos Tue og Heidi i Ravnstuen på Ravnsbjergvej 50 eller udenfor hvis vejret er til det.

### **Praktisk information:**

**Hvor :** Vi mødes hos Tue og Heidi - (Keltisk svedehytte) på Ravnsbjergvej 50 - 4560 Vig

**Hvornår :** Søndag d. 29 oktober 2023

**Tid:** kl.10.30-16.00

**Pris :** Donation - dog med et minimumsbeløb på 20 kr til suppe og boller.

**Antal pladser:** ca. 15

### **Medbring en dagsrygsæk med:**

- Vand og måske noget te til dig selv
- En madpakke til frokost velegnet til at spise udenfor. Meget vigtigt – sørg for at have nok lag passende tøj til at være udenfor hele dagen, i al slags efterårsvejr.
- Medbring også noget at ligge på, fx en tynd måtte.
- Gode robuste vandtætte sko, støvler eller vandrestøvler
- Lidt toiletpapir

- Lille håndklæde (valgfrit), hvis vi går barfodet
- Notesbog (valgfrit) til journalføring, tegning mm
- Et åbent sind

## **Om Melissa**

Min baggrund inkluderer bl.a. en bachelorgrad i psykologi, RAB biomediciner og jeg blev færdiguddannet som naturterapeut i 2018. Jeg er skotte, men har boet i Danmark siden 2002. Jeg bor i en økologisk landsby med min datter ved Ringsted. Vi elsker at bo i dette dejlige samfund med økologi, spiritualitet, sjov, kreativitet og fælles grøntsager.

Jeg har mest arbejdet med naturterapi i min fritid. Glæden ved at være med til at støtte andre i sin selvforståelse, sin sårbarhed eller healing, er en ære!

Jeg har deltaget i spirituel og personlig udvikling hele mit voksenliv, og jeg har haft en del lærere.

Jeg er søgende og åbent sindet og på samme tid meget jordbundet.

De største indflydelser jeg vil nævne her er: buddhisme, vipassana meditation, familieopstillinger (af Bert Hellinger), transformational cellular healing, Shanti Mayi, vision quest, svedehytte, amerikansk indiansk lære, bl.a. Lakota og Navajo, et kursus i mirakler.

Det vil være en ære at følges med dig i din dag, sammen med den fantastiske omfavelse af den naturlige verden!

**Kærlig hilsen Melissa, Tue og Heidi**