



Som et led i Fyrregårdens efterårsferie program, kommer vi til Fyrregården og faciliterer keltisk svedehytte.

Denne keltiske svedehytte tradition kommer fra bjergene i Wales, hvor den er blevet videregivet i flere hundrede år, indtil den i dag er i vores hænder.

Den keltiske svedehytte er en ceremoni for død og genfødsel.

Vi giver slip på hverdagens støj og slipper alt midlertidigt, for at komme dybt ind i bevidstheden om nuet.

Fra dette sted vælger vi at rejse mod dødens konstante tilstedeværelse.

Vi bruger denne bevidsthed til at vække erkendelsen af, hvad der virkelig er vigtigt i vores liv.

Hvad er vores dybeste drømme og vores længsler.

Hvad skal vi give slip på for at nå disse mål og ønsker for livet?

Pris:

Betal efter formåen og vælg den pris der passer til dig 450/ 550/ 650 kr.

Du er garanteret din plads når vi har modtaget depositum på 200 kr. på mobilepay til Heidi på tlf.: 22122757 -

Skriv dato, du vil deltage i kommentarfeltet.

Resten af beløbet betales efter svedehytten kontant eller via mobilepay til Heidi

Program:

Kl. 11.30 starter vi med at åbne cirklen og kort sharing.

Derefter er der en masse praktisk at gøre inden svedehytten er klar.

I takt med al det praktiske, bygger vi energien op sammen.

Brænde skal køres til bålpladsen.

Der skal laves en masse optændingsbrænde.

Tæpperne skal lægges på svedehytten og

Alteret pyntes.

Når vores firekeeper har bygget bålet op, beder vi stenbønnerne sammen og tænder bålet.

Herefter går vi ind i stilhed omkring ilden.

Det tager omkring 1,5 time for stenene at blive varme og rødglødende.

Når stenene er ved at være klar til at komme ind i svedehytten, vil i blive klædt på omkring sikkerhed i svedehytten og rent praktisk hvordan ceremonien foregår.

En svedehytte ved vi aldrig hvor lang tid tager, regn med 3-5 timer.

Det er vigtig at du bliver hele vejen til ceremonien slutter, også selv om du ikke kan være inde i svedehytten og må gå ud før tid.

Ceremonien er lige så stærk omkring ilden, som inde i svedehytten.

Ceremonien slutter først når vi har haft en sharing efter svedehytten og jeg er sikker på alle er landet i sig selv igen.

Vi afslutter med at spise et vegansk måltid mad sammen, som serveres i spisestuen.

Jeg regner med at vi er senest færdige omkring kl. 22.00.

Medbring:

-2 håndklæder

-drikkedunk

-Tøj efter vejret.

-frokost eller bestil sandwich hos Fyrregården.

Påklædning:

I en keltisk svedehytte bestemmer du selv hvad du vil have på - det kan være en sarong, badetøj, en svedehyttetekjole, et håndklæde eller du kan være nøgen.

Tilmelding: til Heidi på tlf. 22122757

Du er altid velkommen til at skrive eller ringe til Heidi ved eventuelle spørgsmål.

Du kan booke overnatning, forplejning og yoga i efterårsferien på Fyrregaarden:

Overnatning Per døgn:

350 kr. i telt eller i 4prs. Værelse

500 kr. i dobbeltværelse Per prs.

650 i enkeltværelse.

Prisen er inkl. brug af brændefyret udespa.

Lækker vegetarmad fra Rørvig Catering:

100 kr. Morgengrød med te/kaffe

100 kr. frokostsandwich

250 kr. aftensmad med dessert

Yoga

Kl. 9-10 morgenyoga Hatha

Kl. 16.30- 17.45 eftermiddagsyoga Yin

110 kr. Per gang

Yoga Hver dag Fra mandag kl. 16 til og med søndag kl. 9 i uge 42.

Ønsker du at deltage i andet end svedehytten, skal du booke via Trine på kontakt@fyrregaarden.dk

Fyrregaarden

Matolievej 14

4573 Højby

Tlf 20205888

Se mere om Fyrregårdens efterårsprogram på hjemmesiden:

<https://fyrregaarden.dk>

Bedste Hilsner fra

Fyrregaarden, Tue og Heidi