

Yderligere information  
samt tilmelding / reservation på  
[mail@kisserpaludan.dk](mailto:mail@kisserpaludan.dk)

Tlf. 33 31 10 70

eller

[info@body-essence.dk](mailto:info@body-essence.dk)

Tlf. 24 40 75 88



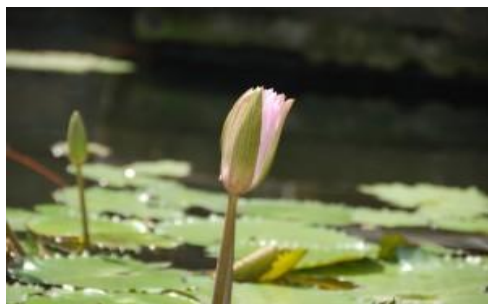
## Retreat på Bali Marts 2012

**Body & Being**



Retreatet ledes af psykologerne Kisser Paludan og Henrik Juul

## Tag med til Bali i påsken 2012!



# Body & Being

## Retreat med Kisser Paludan og Henrik Juul

### Giv dig lov til at fylde din sjæl og åbne op for lykke, nærvær og bevidsthed.

De fleste er interesserede i at få det bedste ud af deres liv. På dette retreat hjælper psykologi, spiritualitet, krop, sjæl og gode mennesker dig til at finde og skabe det liv, du ønsker dig.

Retreatet vil fokusere på

- *at udforske det mystiske og uforklarlige i livet*
- *mærke og være i nuets og nærværets kraft*
- *at få kontakt til dit menneskelige essenspotentialer bl.a. via din personlighedstype*
- *at forbinde dig med din sjæl*
- *stilhedens frekvens*
- *kropsforankrende meditationer og mindfulness*
- *at nære kærligheden til dit liv og din mirakuløse krop*

Vi vil bruge Balis fantastiske rigdom af natur, smukke strande, rismarker, skønne spisesteder, æstetik, spa-steder, templer mv. som en del af kurset. Du vil modtage gode lykke-vaner, øvelser og refleksioner, meditationer i naturen, yoga og massage.

Vi vil dyrke nydelsen, kroppen og sanseligheden i mad, bare tæer i sandet, solnedgange, samværet og den helt særlige energi der er på Bali.

*Hvert nu rummer et utrolig fortættet potentiale af muligheder.  
Der er noget vi ved, noget vi aner, noget vi ikke vil se,  
og så er der noget vi har svært ved at gribe.  
Ikke mindst fordi dagliglivets udfordringer med deres mentale støj og rummel  
slører og distraherer vores opmærksomhed.*

*Under dette retreat holdes nu et helligt. Forstået på den måde,  
at vi skaber rum for at opfatte og værne om det, som nu et bringer af  
invitationer, gaver og krav – til gruppen og til den enkelte.*

Når du kommer hjem er du fyldt op med god energi og konkrete redskaber til at fortsætte din vej mod et bevidst og lykkeligt liv i nuet.

**Kisser Paludan** er cand.psych., forfatter, foredragsholder og kendt fra bla. Go´morgen DK. Desuden certificeret enneagramekspert og mindfulnessinstruktør.  
**Henrik Juul** er autoriseret psykolog, cand.psych. og specialist i psykoterapi, erhvervspsykologisk konsulent og facilitator af meditation og proces.

**Retreatet** varer i fem dage fra d. 31. marts 2012 til og med d. 4. april 2012.

**Det udvidede retreat.** Efter de 5 retreat-dage holdes en stilheds- og integrationsdag, hvorefter vi fortsætter retreatet med yderligere 3 dages fordybelse for de der har tilkøbt de ekstra dage.

Fælles afgang fra Københavns lufthavn d. 29. marts.

Du har også mulighed for at forlænge selve opholdet på Bali før eller efter retreatet.

Dette arrangerer du selv, men der gives gerne gode råd.

Nogle vælger at tage familien med, som så laver andre ting under retreatet.

Retreatet er lagt op til påsken, så du/I kan blive påsken over, hvis du har lyst. Bali er også et skønt sted for børn.

**Sted:** Seminyak ; 4-5 stjernet hotel. Total pris kr. 18.900 incl. fly, hotel, massage, yoga.

Tilkøb af ekstra 3 dage incl. hotel kr. 4500

Der er mulighed for selv at booke flybillet - derved trækkes kr. 6000 fra prisen.

Vælger du at finde dit eget hotel, trækker du yderligere kr. 6000 fra.

**Begrænset antal pladser – Book nu og vær sikker på en plads.**