

”Skiing into Oneness”

Kombineret Ski- og meditations-retræte i Dolomitterne, Italien, marts 2010

At opleve flow i forskellige sportsgrene er for mange en fantastisk ting. At være ét med skiene, sneen, bjergene og svæve ned af pisten som vand, der løber ned ad bjerget, er årsagen til at mange tager på ski hvert år. Disse peak-oplevelser af ubesværet nærvær, spontanitet og glæde er dog begrænsede til korte tidsrum så længe vi er fanget i sindet.



På dette kursus arbejder vi henimod at sætte både dig og dine ski fri – permanent. At være fri af sindet er at leve i flow.

På kurset vil du opleve cirka 1,5 timers undervisning i flow-skiløb, 5 timers frit skiløb og 3-4 timers indendørs proces hver dag. Der vil ud over flow-undervisning på ski være krops- og energiarbejde, guidede meditationer, Deekshas (energioverførsler), historiefortælling om vejen til den oplyste og frie bevidsthedstilstand og dialogbaseret undervisning om at leve i flow.

Deeksha (Oneness Experience) er en blid healende og på samme tid kraftfuld energioverførsel, der katalyserer din proces hen imod enhedsbevidsthed eller ubetinget frihed. Kurset er oplevelsesbaseret og vil foregå på engelsk, hvis vi får udenlandske deltagere - ellers dansk. Læs oplevelser fra sidste års ski-retreat på side 3.



Det smukke skiområde som vores hotel ligger øverst i

I forhold til skiløbet er det en forudsætning, at du er over begynderniveau og kan klare blå og røde pister. Hvis der tilmelder sig 5 begyndere, vil der dog være mulighed for at etablere et begynderhold i den anden uge - 20-27 marts.

I forhold til din spirituelle vej er alle retninger velkomne - ateister, kristne, buddhister, muslimer, new age, jøder etc. Deekshaen, meditationerne og undervisningen vil blot få din egen udviklingsvej til at folde sig ud på forunderlig vis.

Tidspunkt og dagsprogram:

Første hold kører 13-20 marts og andet hold 20-27 marts. Ankomst lørdag og med 7 overnatninger fra lørdag til lørdag. Kurset starter lørdag aften med aftensmad og slutter lørdag morgen efter morgenmaden. Man kan eventuelt vælge at stå på ski lørdagene også og dermed få 8 dage på ski. Det er ikke muligt at forlænge eller forkorte opholdet. Dagsprogrammet for kurset ser således ud:

- 7.00-7.45 Energiarbejde, meditation og deeksha
- 7.45-8.30 Morgenbuffet
- 8.45-12.30 Flow-undervisning på ski - to grupper af cirka halvanden time hver
- 12.30-16.00 Frokost i terrænet og frit skiløb
- 16.00-16.30 Omklædning
- 16.30-19.00 Indendørs proces - undervisning, meditationer og deeksha
- 19.00-21.00 Middag i restauranten og hygge



Flow-gruppen i Champoluc, Italien

Stedet i uge 10, 2009:



Under research i Dolomitterne fandt dette sted Bruhn (ikke omvendt ☺). Berghaus Zallinger ligger højt oppe i skiterrænet med en fantastisk udsigt til de markante bjergtinder i Dolomitterne. Det hyggelige hotel ligger direkte på pisten ved siden af en 150 år gammel kirke. Kirker blev i gamle dage lagt på kraftsteder i naturen og stedet har også en ekstraordinær positiv energi, der smitter af på både ejere, personale og gæster.

Det har derfor også været svært at få plads på hotellet, da det primært er booket op med stamgæster og sjældent tager grupper, men det lykkedes til slut at få plads til max 10 deltagere per uge. Maden er rigtig god og du kan vælge vegetarisk eller med kød. Det skal nævnes, at undervisningsrummet er relativt lille – men så bliver deeksha-energien så måske ekstra intens ☺.



Røde cirkel er hotellets placering i skiterrænet

Prisen per overnatning per person med halvpension, flot dobbeltværelse med eget badeværelse er 68 Euro (2 personer i dobbeltværelse). Man kan også vælge et mere spartansk rum (2 personer i trippelværelse) med bad og toilet på gangen til 55 euro per person per nat. Det bliver ikke muligt at få enkeltværelse, da vi kun har fået tildelt få værelser. Værelsefordeling sker efter "først til mølle".

Berghaus Zallinger ligger fredeligt for sig selv i Seizer Alm, der er en del af verdens største skiområde med 1200 km pister. Val Gardena og Canazei er de mest kendte byer i området. Der er brede blå og røde flow-pister med god plads til meditativt skiløb i fred og ro. Italienerne er mestre i pistepræparering og der er kunst-sne, hvis skyerne strejker. De markante og katedral-agtige dolomitter er spektakulære. Hvis du vil udfordres og lege er der sorte pister, off piste ruter, speedski bane, snow cross baner og slalombaner på tid.

Udstyr: Ski og støvler kan lejes i Compaccio, Alpe di Siusi (nærmeste by) eller hjemmefra.

Liftkort: Liftkort 6 dage: 185 Euro for Valgardena/Alpe di Siusi (lokalområdet) og 198 Euro for Dolomiti Superski (1200 km pister). Du kan se liftkortpriser, piste-kort og mere på: <http://www.dolomitisuperski.com/en-US/ski-holidays-11EN.html>



Transport: Området ligger 12 timers kørsel fra den tyske grænse og vi anbefaler helt klart samtransport i biler derned. Vi vil meget gerne organisere samtransport i biler – skriv blot hvad du ønsker eller tilbyder af pladser i bilen. Hvis du overvejer anden transport kan du checke mulighederne her: <http://www.seiseralm.it/en/l-alpe-di-siusi/alpedisiusi/anreise/>

Priseksempel – per person i d.kr. – Bemærk: 1 ekstra dag i år

Samkørsel i bil ved 3 personer	800
Halvpension 7 nætter (55 euro pr nat i dobbeltværelse)	2887
Liftkort 6 dage (Alpe di Siusi)	1388
Undervisning/turorganisering 7 dage	<u>2900</u>
Total	7975

Om instruktøren: Bruhn oplevede i 2004 et radikalt bevidsthedsskift – i nogle traditioner kaldet oplysning. Deeksha/Oneness Experience var værktøjet, der gav det endelige kvantespring. Nu arbejder han for at give gaven videre til andre søgende mennesker.



Bruhn har arbejdet som elastiksprings-, rulleskøjte og ski-instruktør med speciale i flow-skiløb. Når Bruhn ikke afvikler spirituelle retreats eller pilgrimsrejser rundt omkring i verden, arbejder han med internationale ledertræningsprogrammer som coach, kursusinstruktør og foredragsholder i europæisk erhvervsliv.

Tilmelding og mere information: skriv til info@onenesscenter.org. Du kan også ringe til Bruhn på +45 27119922, hvis du vil høre nærmere om kurset. Der er max 10 pladser på hvert hold.

Læs deltagernes oplevelser fra sidste år på næste side.

Deltageres oplevelser



Pers billede af solen – læs nedenstående oplevelse



En glad flow-skiløber

"Det er den mest fantastiske tur jeg har haft, alting gik op i en højere enhed, ski, oplevelser, stilhed, sol, slud, bjergluft, vind, meditation, snak, energioverførsel, fællesskab, hjerteenergi, ren energi ... og det, der er udenfor ords rækkevidde. Det var en gave. Tak."

Sohan

"Ski-flow retreatet har bare været en af de smukkeste og mest berigende oplevelser jeg har haft: Intenst, viist, dybt healende, spirituelt, legende og sjovt - samtidig med kroppens glæde ved skiløbet og den sanselige oplevelse af alpetinderne, der omgav os.

Det var spirituel udvikling for livsnydere, på første klasse. Tak, Gud, for at du var så generøs at lede mig hen til Bruhn's og Cecils website!"

Prasad

"Uden at have tvivlet, meldte jeg mig på retræten i de italienske alper. Det var uden tvivl, fordi jeg tidligere har oplevet retræte hos Bruhn og Cecil, og fordi kombinationen af det storslåede i naturen og vejen til bevægelse på alle planer følte helt rigtig.

Bruhns naturlighed og rummelighed i at intet er rigtigt, intet er forkert, alt er en personlig erfaring, sammen med evnen til at vejlede til at flytte opmærksomheden til netop de dele af kroppen, der på sanserne fører os ad pisterne, gav en helt særlig oplevelse af at være del af livets flod.

Meditationer og diksha morgen og eftermiddag, byggede bro og helede til det væld af indtryk der sad i kroppen og sjælen efter bjerge, sol, sne og bevægelse.

Jeg er dybt taknemmelig for denne livsgave af en tur!"

Hans Jørgen

Tak

Til tider kan et menneske køre ski som ingen anden har gjort det før ham. Han er opslugt af den helt perfekte rörelse, der kommer af at hans sjæl er i fuldkommen hvile. Af at han helt og holdent er omgivet af kærlighed. Af at han er et med det der er der. Af at han er lykkelig.

Hvis han saa stopper op for at lytte til stillheden og forklare for bjergene at dette ikke sker saa tit, og solen derved forblinder ham, saa forlader sjælen hans krop.

Og han er fri.

Til en anden tid havde han råbt "gracie mille"" ud over bjergene.

Men denne gang bliver han bare helt stille.

Per