

# KESÄRETRIITTI 2012

JOOGA & CHI KUNG

TIETOISUUS, SYDÄN JA VAHVAT JUURET



**ABHAYALOKA BUDDHALAINEN RETRIITTIKESKUS**

(Loppi n.70km Helsingistä)

TO-SU 28.6.-1.7.2012

## RETRIITIN TEEMAT JA HARJOITUKSET

**TORSTAI** on detox ja turhasta vapautumisen.

**PERJANTAI** on läsnäolevan tietoisuuden ja oivalluksen.

**LAUANTAI** on sydämen, ilon ja äänen.

**SUNNUNTAI** on juurien, voiman ja hyvän keräämisen.

\***MAANANTAINA** maailma näyttää hieman erilaiselta ja tuntuu olevan paljon hyvää jaettavaksi.

# LAADUKKAASTA OHJELMASTA LÖYDÄT

*eli muutama hyvä syy miksi todella kannattaa osallistua!*

## **JOOGA-ASANAT (joogaliikkeet)**

- \*Kehoa avaavia ja linjauksia korjaavia jooga-asanoita
- \*Hyvän meditaatioasennon löytäminen sekä risti-istunta-asentoa auttavia jooga-asanoita
- \*Puhdistavia joogaharjoituksia erityisesti torstaina
- \*Rintakehää ja sydäntä avaavia jooga-asanoita erityisesti lauantaina

## **CHI KUNG (kiinalainen voimistelu)**

- \*Energiatasoa nostavia ja tietoisuutta lisääviä chi kung-harjoituksia
- \*Puhdistavat ja vapauttavat chi kung-harjoitukset erityisesti torstaina
- \*Ääni-chi kungia sisäelimille lauantaina
- \*Voimaa ja energiaa lisäävät harjoitukset erityisesti sunnuntaina

## **MEDITAATIO JA MUUT HARJOITUKSET**

- \*Meditaatioita ja hiljaisuuden hetkiä, joilla avaat itsellesi uusia ovia
- \*Vitaliteettia lisääviä hengitysharjoituksia joogan ja chi kungin traditioista
- \*Jooganidra eli syvärentoutus joogan tyyliin

## **OPETUS JA TEEMAT**

- \*Läsnäolo ja tietoisuustaidot (mindfulness) ja tietoisuuden harjoitukset osana chi kungia ja elämässä yleisesti ovat aiheena erityisesti perjantaina. Tarjolla on mahdollisuuksia oivalluksiin sekä ymmärrystä ja kykyä tietoisuustaitojen joustavampaan ja taitavampaan käyttöön elämässä.

## **MATERIAALEJA**

- \*Saat ohjeita retriitillä tehdyistä menetelmistä, joilla voit ottaa itse vastuuta omasta hyvinvoinnistasi ja tukea omaa matkaasi kasvuun ja oivallukseen

## **LISÄKSI**

- \*Sydämellistä olemista muiden kanssa
- \*Paljon rentoutumista ja rauhan hetkiä itsellesi

## **SEKÄ PALJON MUUTA HYVÄÄ!**



# RETRIITTIOHJELMA TARKEMMIN

## PE – LA

0600 mahdollinen oma hiljainen meditaatio
0800 jooga / chi kung 2h
1000 aamupala
1100 teoriaa / keskusteluita / harjoitus 1h
1400 lounas
1600 jooga / chi kung 2h
1800 päivällinen
1930 ohjattu meditaatio 1/2h
2000 mahdollinen iltaohjelma / sauna

**TO + SU** jonkin verran vähemmän ohjattua ohjelmaa.

**Torstaina saapuminen 1200-. Sunnuntaina lähtö kohti kotia noin klo 1700.**

HUOM! Ohjelman ulkopuolella on mahdollisuus pyytää opastusta yksityisesti tai pienryhmässä jooga-asanoihin, chi kung-tekniikoihin tai meditaatioon. Tarkoituksena on, että syntyy myös spontaanisti opetustilanteita ja osallistujat saavat parasta mahdollista ohjausta. Samoin voi syntyä muuta kiinnostavaa aktiviteettia ohjelman ulkopuolelle esimerkiksi lenkkeilyä lähiseudulla tai omaa hiljaista meditaatiota. Ota lenkkitosut mukaan ja ole valmis kaikkeen.

Lisäksi viime vuonna myös osallistujat järjestivät pieniä työpajoja. Tämä on mahdollista tänäkin vuonna

**Ohjelmaan osallistuminen, suunniteltuun ja suunnittelemattomaan, on vapaaehtoista. Ja joskus parasta mitä voi tehdä, on vain levätä ja nauttia voimakkaiden harjoitusten vaikutuksista. Siksi myös PE ja LA on klo 12-16 ”siestan” aika.**

Opettajat voivat tehdä ohjelmaan muutoksia tarpeen niin vaatiessa.

## RETRIITIN ATERIAT

*eli muutama syy lisää miksi kannattaa osallistua!*

*”Hyvä, vitaaali ja ravitseva ruoka tukee harjoituksia, puhdistaa ja antaa kehon loistaa.”*

Ruoka on kasvisruokaa, joka on kautta aikojen ollut joogien suosiossa. Ruoka on kuitenkin maustettu sopivasti puhdistavan vaikutuksen lisäämiseksi. Tarjolla on aina myös luomuteetä yms. Kahtena aamuna aloitamme aamusmoothiella.

Kasvisruokakokkinamme on edellisvuoden tapaan kehuttu Jean Fransman, joka on erikoistunut superfoodeihin ja raakaravintoon. Hän pitää taas luennon aiheista, jos ihmisillä on kiinnostusta, viime vuoden tapaan. Jean huomio asiantuntevasti myös erityisruokavaliot! ”

Kasvisruokamme on yli 70% luomua ja vehnätöntä sekä sokeritonta. Samoin päivän fokus ja teema näkyy ruuassa. Esimerkiksi torstaina myös ruoka tähtää puhdistukseen ja detox-vaikutukseen.

*”Tarkoituksenamme on siis virittää kaikki palvelemaan parasta hyvinvointia, energiatason nousua sekä oivallusta eli sinun parasta hyvääsi!”*



## RETRIITTIPAIKKA

*ja kaikki tapahtuu loistavissa puitteissa!*

### **ABHAYALOKA RETRIITTIKESKUS LOPPI**

Järventaustantie 816, 12600 Läyliäinen  
Helsingistä matkaa noin 70 km.

Rauhallinen maalaisympäristö järvineen, saunoineen ja soutuveneineen. Loistava paikka hyvinvoinnin lisäämiseen, rentoutumiseen sekä oivalluksiin ja vielä enemmän omaksi itseksi kasvamiseen.

*”Abhaya tarkoittaa pelottomuutta.*

*Loka on paikka.*

*Abhayaloka on pelottomuuden paikka .”*

Kuvia retriittipaikasta <http://www.triratna.fi/triratna-keskus/kuvia/>



kesällä 2011

## **ELI LÄMPIMÄSTI TERVETULOA KOKONAISVALTAISELLE JOOGA & CHI KUNG RETRIITILLE 28.6.-1.7.2012 LOPELLE**

*”jossa voimalliset harjoitukset, vitaali ruoka sekä rauhallinen ja tunnelmallinen ympäristö integroituvat kokonaisvaltaisesti yhteen. Ja vietät aikaasi hyvässä itsesi kaltaisessa hyvinvoinnista ja kasvusta kiinnostuneessa seurassa.”*

## **ILMOITTAUDU MUKAAN TAI KYSY**

Lähetä sähköpostia [info \(att\) taivastalo.fi](mailto:info (att) taivastalo.fi)

tai soita 044 040 1144 (Jarko) / 044 308 4004 (Liisa Erika)

## **LISÄTIETOJA**

Retriitti Taivastalon kotisivuilla. Täältä löydät lisää tietoa, hinnat, ohjeita ilmoittautumiseen yms.

**[www.taivastalo.fi/archives/1158](http://www.taivastalo.fi/archives/1158)**

### **LISÄÄ JOOGASTA**

<http://www.joogachikung.net/jooga.htm>

### **JOOGAN HYÖDYISTÄ**

<http://www.livestrong.com/article/374952-ten-benefits-of-yoga/>

### **LISÄÄ CHI KUNGISTA (QIGONG)**

<http://www.joogachikung.net/chikung.htm>

### **CHI KUNGIN HYÖDYISTÄ**

<http://www.qigonghealing.com/qigong/benefits.html>