

Dagsplan side 1

Gralskursus og Retreat i Danmarks Hjertechakra

Dag 1:	09:00-10:00	Vi ses Hovedgaden 55, 8654 Bryrup, pakker ud og finder vore senge. Måske får vi tid til i stilhed at gå ud på Soshas magiske skovgrund og mærker stedets energi, og forbinder os derfra til Danmarks Hjertechakra (Himmelbjerget) og hvad det betyder for os.
	10:00-10:30	Stille-meditation ved Hjertekilden (den røde kilde) (elementet vand/følelser).
	11:30-12:30	Indledning til gralskurset
	12:30-13:30	Frokost
	14:00-15:30	Vi påbegynder gralskurset (1. meditation + elementet luft)
	15:30-18:00	Vi vandrer til Sølvkilde (den hvide kilde) (husk vanddunke) og tager os en dukkert i Snabe Igelsø (elementet vand/følelser)
	18:30-19:30	Aftensmad
	20:00-21:00	Vi tænder bål, går i silence og reflekterer over hvad det betyder for os. Om natten skriver vi vore drømme ned.
Dag 2:	08:00-09:00	Silence brydes først når vi har sat os ved morgenbordet, hvor vi taler om vore drømme og indtryk.
	10:00-13:00*	Vi tager til Himmelbjerget (elementet luft)
	13:00-14:00	Frokost
	14:30-16:30	Gralskursus (elementet vand)
	17:30-18:00	Silence
	18:30-19:30	Aftensmad
	19:30-21:00	Vi mediterer på 1. salen, nyder Soshas grund og taler om vore oplevelser. Husk at skrive drømme ned.
Dag 3:	08:00-09:00	Morgenmad
	09:00-11:00	Gralskursus (elementet jord)
	12:00-13:00	Frokost
	13:00-17:30*	Vi tager vore biler til Boller Slot og hilser på Jyllands ældste eg i slotshaven LINK (elementet jord). Derefter kører vi til Purhøj LINK og laver 3. meditation (elementet Jord). Ifølge et gammelt sagn var Purhøj samlingssted for hekse og trold LINK , så vi rejser ned til underverdenen og bliver budt velkommen af Sidhe-folket på dette sted.
	18:00-19:00	Aftensmad
	19:30-21:00	Vi mediterer på 1. salen, pakker til i morgen, nyder Soshas grund og taler om vore oplevelser. Husk at skrive drømme ned.
Dag 4:	07:00-08:00	Morgenmad, husk at smøre madpakke, medbringe mad til aftensmad og morgenmad og medbringe eget sengetøj, tandbørste etc., håndklæde og badehåndklæde.
	08:00-16:30*	Vi kører til Hamlets Grav, LINK , som har en enestående majestætisk maskulin energi. Derfra kører vi til Stendysserne ved Tustrup LINK som ligger i et blidt feminint landskab, med mange vandrestier og med bl.a. en jættestue med to kamre hvor vi kan lave en ceremoni. LINK Derfra videre til Mariager kloster Link som blev grundlagt af Birgittinerordenen, og her bliver vi vist rundt af formanden for Birgittaforeningen, Grethe Holmriis. Læs om Den Hellige Birgitta af Vadstena her: Link . Vi går efterfølgende op på Hohøj LINK Denne nat overnatter vi i Birgittahuset. Her er 7 senge.
	18:00-19:00	Aftensmad
	19:30-21:00	Gralskursus (elementet ild). Vi taler om vore oplevelser. Husk at skrive drømme ned.

Dag 5:	08:00-09:00	Morgenmad
	9:30-13:00*	Vi kører til Vikingeborgen Fyrkat, som åbner kl. 10, hvor der også er en rekonstrueret vikingeboplads LINK og derfra videre til Store Blåkilde, som har en stærk feminin energi.
	13:00-13:30	Frokost i det grønne
	14:00-	Vi tager til smukke Rørbæk Sø og går op over den bakke, der tilsvare Wearyall Hill (elementet ild) LINK og videre derfra over "dragens hale" ned til en lille borgruin med en særlig historie. Dernæst går vi videre ad en sti langs et vandløb, hvor der er rigtig mange devaer. Vi finder et sted at bade.
	19:30-20:30	Tilbage hos Sosha til sen aftensmad
	20:30-21:00	Afslapning, vi nyder Soshas grund og taler om vore oplevelser. Husk at skrive drømme ned.
Dag 6:	07:00-08:00	Morgenmad, husk at smøre madpakke.
	08:00-16:30	Vi dypper vore fødder i Hjertekilden i vore forberedelser til at se den kopi af Gundestrupkarret, som befinder sig på Moesgaard Museum, dernæst går vi ned til vandet hvor nogen af os tager en dukkert og så vi tager ind til Vor Frue Kirke i Århus (elementet æter), tre kirker i én, hvor kryptkirken er Århus ældste med nordens ældste hvælvede rum. Vi får en rundvisning og får forhåbentlig lov til at sidde i stillebøn ½ times tid i Kryptkirken. LINK
	18:30-19:30	Aftensmad
	19:30-21:00	Vi mediterer på 1. salen, nyder Soshas grund og taler om vore oplevelser. Husk at skrive drømme ned.
Dag 7:	8:00-09:00	Morgenmad
	9:30-11:00	Gralskursus (elementet æter)
	12:00-13:00	Frokost
	13:30-15:00	Gralskursus (The Fisher King)
	16:00-17:30	Vi laver en ceremoni på Soshas grund
	18:00-19:00	Aftensmad
	19:30-21:30	Vi mediterer på 1. salen, nyder Soshas grund og taler om vore oplevelser. Husk at skrive drømme ned.
Dag 8:	08:00-09:00	Morgenmad
	10:00-15:30	Vi tager ind til Silkeborg og ser Silkeborg Slotsruin LINK og spiser frokost på en restaurant ved Gudenåen (her betaler hver for sig selv)... gudernes å.
	16:30-17:30	Vi pakker, og de af os, der skal sydpå, tager bil og pakkenelliker med når vi kører kl. 19.
	18:00-19:00	Aftensmad
	Ca. 19:00	Vi kører til Gudenåens udspring LINK hvor vi laver en afsluttende ceremoni.