

# Retreat på Österlen - sommar 2011



Tre tillfällen att komma närmare himlen och jorden

## Matmagi

2 juli kl 10 - 3 juli kl 14  
5 juli kl 10-22

Inspiration att förändra relationen till mat, upptäcka nya ekologiska matvaror och den magi det kan vara att laga mat. Även denna sommar är temat italiensk matlagning. Det blir både pranzo (lunch) och cena (middag) och till maten ett gott italienskt vin. Syftet är att expandera förmågan att njuta av livet och att skapa god, närande mat.

*"Det vackra och det enkla mötet, det magiska i samvaron omkring maten"*

Susanne Wendt

## Zen-teckning

9 och 10 juli, kl 10 - 17

Zen-meditation med papper och penna är en väg till inre harmoni. Genom öga, hjärta och hand kommunicerar världsalltets närvaro och medvetande. Många säger att de verkligen SER för första gången, att de ser hur oerhört vackert allting är. Teckningarna är inte målet, men de blir vackra påminnelser och omedelbara öppningar till känslan av medveten närvaro.

*Den enda verkliga resan, det enda förnygringsbadet, vore inte att fara till nya trakter, utan att få andra ögon...*

Marcel Proust



## Gården från 1860

vilar mitt i åkerhavet, nära himlen, en kort cykeltur från Österlens långa stränder. Sommartid arrangeras här kurser, konserter och retreatar. Gården är off-grid med eget vatten och egen el från sol och vind och har plats för övernattande gäster.



## I sommar

har vi även mycket uppskattade konst- och bildretreatar ledda av konstnärer och bildterapeuter Carl Gustafson och Jenny Butler. Du ser aktuellt program på [sannvision.se](http://sannvision.se)

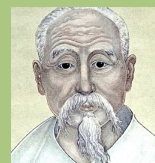
## Gårdsfolk / Retreatledare

Susanne Wendt är lärare, animatör och poet. Hon har arbetat med mat i många år och haft egen restaurang.

Holger Wendt är akupunktör, konstnär, animatör och lärare i TKM.



## 5 Element Emotional Healing



18 aug, kl 17 - 21 aug, kl 12

Wang Fengyi, 1864-1937, var bonde och lärare, och ses som en helig man i Kina. Hans terapeutiska gärningar har hjälpt miljontals kineser och idag står det många i kö för att få delta.

*"Det mest spännande som sker inom Kinesisk Medicin just nu"*

Heiner Fruehauf, 2010

De flesta av våra sjukdomar och inre störningar härstammar från relationen till våra närmaste, menade Wang Fengyi. Individens helande av dessa leder till fred och harmoni i samhället.

Terapin baseras på daoistisk filosofi, kinesisk medicin, Konfucius och Wang Fengyi's egna insikter, och är läkande på ett djupgående emotionellt plan.

Genom studien av de 3 inre världarna - den mentala, emotionella och fysiska - och de 5 elementen, ser deltagaren negativa och positiva relationsmönster, vad som dränerar och vad som stärker, och kan återkoppla till dao och sin himmelska natur. Fysiska övningar ger harmoni och löser stagnerade emotioner som skapar fysiska problem.

3 dagars undervisning, egen reflektion, arbete i grupp, stärkande och befriande övningar. Helpension med omsorg och närande god mat i en kärleksfull miljö.