



Yogainstruktør
Majbritt Kronborg



Sognepræst Tina Has-
trup von Buchwald



Stilleretræte

PROGRAM

Kl. 10.00-11.30 Yin yoga

Kl. 11.30-12.15 Pause. Sandwich

Kl. 12.15-13.00 Træner åndedræt

Kl. 13.00-13.30 Kaffe-/tepause

Kl. 13.30-14.00 Afslutter med bøn



Foto: Blistrup Kirke

Prisen for Stilleretræte: **100 kr.**

Tilmelding og betaling:



Scan QR-koden med din mobil.
Udfyld derefter formularen, *eller*
du kan på blistrupkirke.dk finde
Stilleretræte og udfylde formularen.

Forbehold for ændringer.
Se hjemmesiden for de seneste ændringer.

Fredag
9. januar 2026
kl. 10.00-14.00

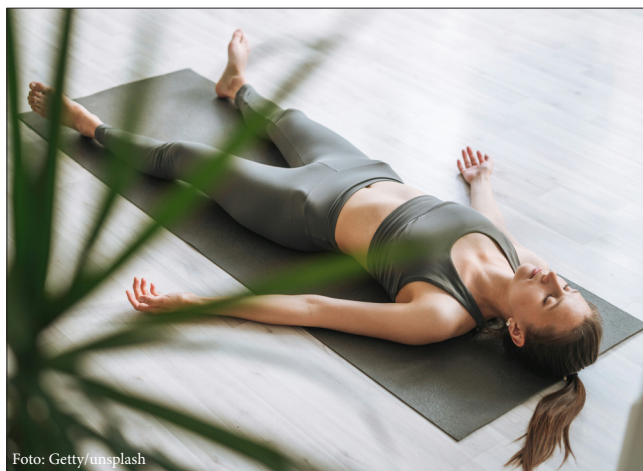


Foto: Getty/unsplash

Stilleretræte afholdes i

Blistrup Kirkelade
Kirkevej 14C
Blistrup
3230 Græsted



blistrupkirke.dk

Stilleretræte

Fredag 9. januar 2026 kl. 10.00 -14.00

Vi er i januar måned. En måned, hvor vi har brug for at samle kræfter efter en måske hektisk julemåned. En tid til at være gode ved os selv og se indad.

Åndedrættets betydning er kendt allerede i 1. Mosebog, da Vorherre blæser sin livsånd ind i Adam. Ordet ”ånd” på hebraisk, næfæsh, betyder også sjæl, og samme sjæl-livsånd trækkes tilbage fra mennesket i døden.



Vi skal have meget mere fokus på vor vejrtrækning. Der er videnskabelige forsøg, der kunne tyde på, at fokus på vejrtrækning kan bringe helse og styrke tilbage i vores liv.

Bøn og vejrtrækning burde forenes mere. De er på mange måder to sider af samme sag. Bønnen skaber ro. Den skaber forbindelse helt ned i vor sjæl.

Panikangst kan måske også bedres med mere fokus på vejrtrækningen.

På samme måde skaber en bedre og mere fokuseret vejrtrækning forbindelse til vort eget selv, som vi kan være tilbøjelige til at glemme i hverdagen.

Så kom og vær med. – Tag din yogamåtte under armen. Tag et tæppe og en hovedpude med.



PROGRAM: Fredag 9. januar 2026 kl. 10.00 - 14.00

Kl. 10-11.30: Yogalærer Majbritt Kronborg vil guide os ind i en blid yogaform, der hedder Yin yoga. Det er en langsom yogaform, der træner os i at ligge i samme stilling i op til 6 minutter. Vore muskler og sener strækkes langsomt, og der kommer en bedre blodgennemstrømning til begge.

Der vil være pause fra **kl. 11.30-12.15**.

Kirken tilbyder sandwich og drikke, men du må også gerne tage din egen mad med.

Kl. 12.15-13.00: Vi træner vort åndedræt sammen i det tempo, der passer den enkelte.

Kl. 13.00-13.30: Der vil være en kaffe- og tepause med kage.

Kl. 13.30-14.00: Vi afslutter dagen med bøn i kirkerummet. Med bøn for verden. Med bøn for hinanden. Med bøn for os selv.