



Yogainstruktør
Majbritt
Kronborg



Lydhealer
Mette Sparre
Sørensen



Sognepræst
Tina Hastrup
von Buchwald



BLISTRUP KIRKE



PROGRAM

Kl. 10.00-11.30 Yin yoga

Kl. 11.30-12.15 Pause. Sandwich

Kl. 12.15-13.15 Lydhealing

Kl. 13.15-13.30 Kaffe-/tepause

Kl. 13.30-14.00 Afslutter med bøn



Prisen for Stilleretræte: **150 kr.**

Tilmelding og betaling:



Scan QR-koden med din mobil.
Udfyld formularen. Betal 150 kr.
på MobilePay **77188**.

Forbehold for ændringer.
Se hjemmesiden for de seneste ændringer.

Stilleretræte

Yin yoga & lydhealing

Fredag 18. sept. 2026 kl. 10-14



Blistrup Kirkelade
Kirkevej 14C, Blistrup
3230 Græsted



www.blistrupkirke.dk

Stilleretræte

Fredag 18. september 2026 kl. 10.00 - 14.00

Yin yoga

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.



Gong & lydhealing

Lydhealer Mette Svarre Sørensen spiller på gong og harpe og klangskålenes vibrationer bevæger sig som bølger gennem kroppen og sindet.

Tonerne fra blandt andet gongerne overgår sindets logiske kapacitet og gør, at man slapper af og kroppen og sindet overgiver sig. Instrumenterne har healende frekvenser og vibrationer, de går ind og påvirker hele kroppen på celleniveau og kan gå ind og løsne smerter, blokeringer, spændinger, stress og uro både på det fysiske, mentale og psykiske plan.

Lydene arbejder dybt i nervesystemet, hjælper med at løsne spændinger og kan åbne op for en dybere indre ro og bevidsthed, og hvor kroppens egne selvhealende kræfter går i gang.

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



PROGRAM: Fredag 18. september 2026 kl. 10.00 - 14.00

Kl. 10-11.30: Yogalærer Majbritt Kronborg vil guide os ind i Yin yoga

Kl. 11.30-12.15: Pause

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

Kl. 12.15-13.15: Lydhealing v/Mette Sparre Sørensen

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

Kl. 13.30-14.00: Vi afslutter dagen v/Tina Hastrup von Buchwald:

- med bøn i kirkerummet
- med bøn for verden
- med bøn for hinanden
- med bøn for os selv