



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: **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.

Fredag

10. april 2026

kl. 10.00-14.00

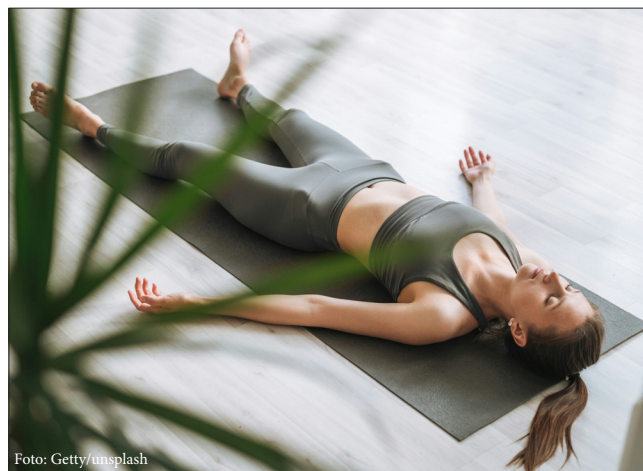


Foto: Getty/unsplash

Stilleretræte afholdes i

Blistrup Kirkelade
Kirkevej 14C
Blistrup
3230 Græsted



www.blistrupkirke.dk

Stilleretræte

Fredag 10. april 2026 kl. 10.00 -14.00

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



Vi skal have meget mere fokus på vor vejr-
trækning. 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 forbin-
delse 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 hoved-
pude med.



PROGRAM: Fredag 10. april 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.