



Yogainstruktør
Majbritt Kronborg



Sognepræst Tina Hastrup
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

Prisen for Stilleretræte:

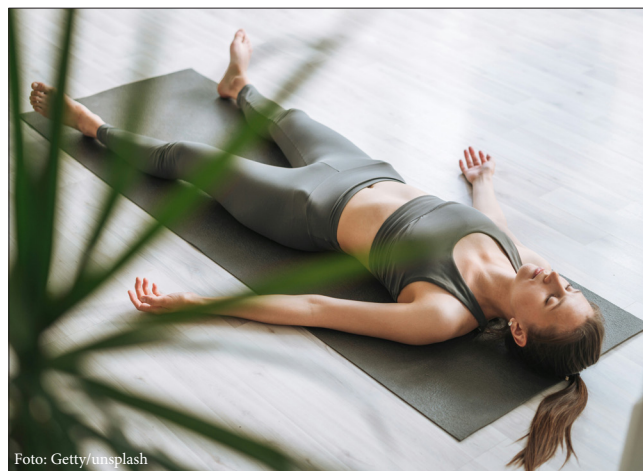
75 kr. på MobilePay 77188



Tilmelding til Tina Buchwald på
e-mail: thvb@km.dk

www.blistrupkirke.dk

Fredag
19. september 2025
kl. 10.00-14.00



Stilleretrætet afholdes i

Blistrup Kirkelade
Kirkevej 14C
Blistrup
3230 Græsted



www.blistrupkirke.dk

Stilleretræte

Fredag 19. september 2025 kl. 10.00 -14.00

Som noget nyt prøver vi en stilleretræte, som årstiden langsomt vender sig indad og går i dvale igen.

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



Foto: fizkes/iStock

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

Bøn og vejtrækning 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 vejtrækningen.

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

Så kom og vær med. – Tag din yogamatte under armen. Har du en yoga-pølle, medbring også den.



Foto: Drazen Zigic/iStock

PROGRAM - Fredag 19. september 2025 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 - forhåbentlig i præstegårdshaven under den store blodbøg, hvis vejret tillader. En blid måde at blive mere fokuseret på vore åndedrag. Vi ånder sammen i det tempo, der passer individet.

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 Kirkeladen. Med bøn for verden. Med bøn for hinanden. Med bøn for os selv.