

Påskeretræten er tænkt som en mulighed for at finde en form for ro, opladning, fornyet energi og inspiration i de sidste dage af påskeferien.

Det vil vi dels gøre igennem ture ud til stranden og skoven for at udforske, hvad naturen og foråret kan give os af hjælp til dette, og dels gennem oplæg og samtaler om Martinus Åndsvidenskab – ligeledes for at udforske, hvad vi kan hente af især ro, glæde og inspiration her.

Kursusdagene vil være en blanding af rolige, fælles gåture ude i naturen og oplæg og samtaler indendøre – med god tid indimellem til individuel læsning, skrivning, meditation og hvad man ellers måtte finde oplivende og opladende.



Praktisk information

Påskeretræten afholdes på Martinus Center Klint.

Programmet starter kl. 10.30 med brunch på Restaurant Terrassen.

Der er check-in i receptionen fredag fra kl. 11, hvor du får udleveret nøgle.

Sengelinned og håndklæder medbringes eller lejes i receptionen. Boligen afleveres rengjort til næste gæst, eller rengøring kan bestilles i receptionen ved ankomst.

Ved check-ud afleveres nøglen i postkassen ved receptionen og evt. brugt sengelinned lægges under halvtaget bagved caféen.

Maden er økologisk og plantebaseret og fremstilles fra bunden. Brunch, aftensmad, kaffe/te, kage og snacks er inkluderet i prisen.

Caféen er åben fredag og lørdag eftermiddag. Her kan du købe morgenmadsprodukter samt drikkevarer, kager og snacks.

Tilmelding:

Online: booking.martinus.dk

Telefon: +45 38 38 01 00, tirsdag-torsdag kl. 9-12

E-mail: info@martinus.dk

Pris med bolig: 2.150 kr.

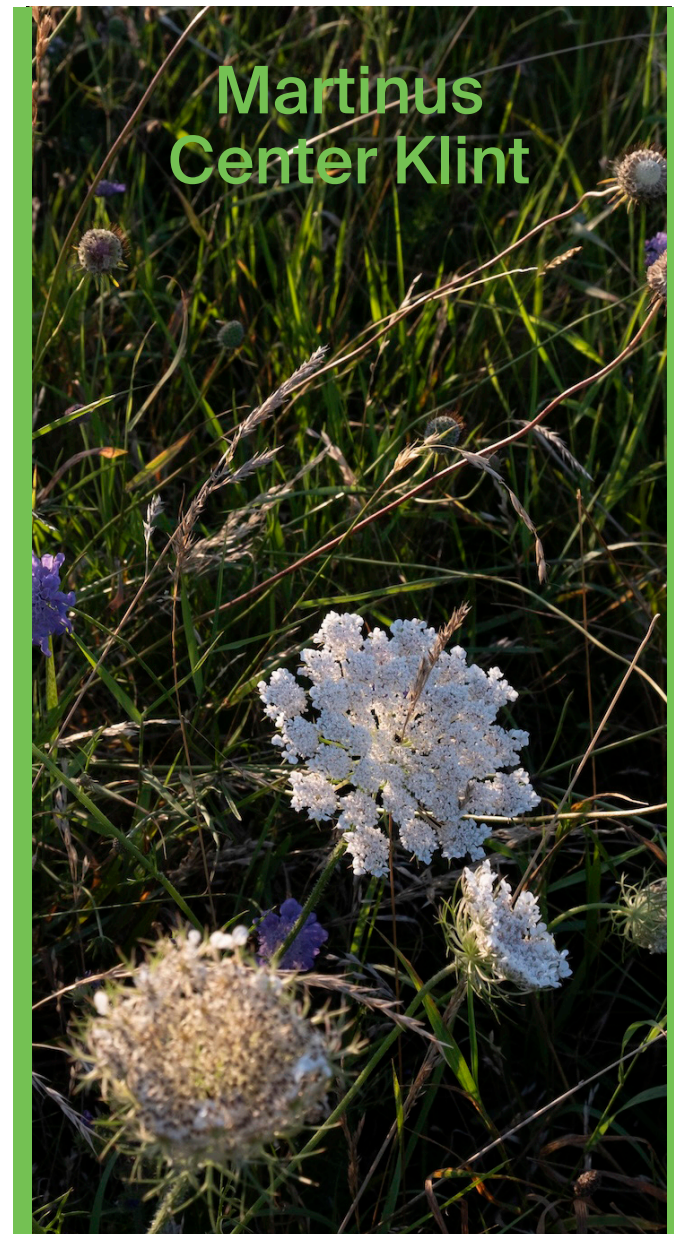
Pris uden bolig: 1.450 kr.

Martinus Center Klint

Klintvej 69, Klint
4500 Nykøbing Sj.

+45 38 38 01 00

info@martinus.dk
www.martinus.dk



Martinus Center Klint

Påskeretræte

Ro, inspiration og ny energi
gennem natur og åndsvidenskab

3.-5. april 2026

Ro, inspiration og ny energi gennem natur og åndsvidenskab

Påskeretræte 3.-5. april 2026



Ingvar H. Nielsen

Kurset starter fredag kl. 10.30, og der er tjek-ind i receptionen fra kl. 11.00.

Tjek-ind til kurset begynder fredag kl. 11.30 i Pavillon C.

Vi spiser brunch og aftensmad sammen, og der bliver mulighed for en form for uformelle samtaler, hygge og samvær om aftenen, for dem der har lyst til det.

I det hele taget sigter vi mod at sætte nogle brede rammer, så du kan komme og slappe af, læne dig tilbage, lade op og finde ny energi og inspiration, inden du skal tilbage til dagligdagen.

I må meget gerne medbringe noget til at skrive jeres notater, ideer og refleksioner ned i. Husk også at tage udetøj med.

Hjertelig velkommen!

Fredag den 3. april

10.30 Brunch på Terrassen

11.00 Tjek-ind i receptionen

11.30 Tjek-ind til kurset i Pavillon C: velkomst, præsentation og oplæg ved Ingvar om ideerne bag retræten

12.30 Inspiration til den individuelle tid på kurset; tekster, øvelser og refleksioner

13.00 Individuel tid

15.00 Te, kaffe & kage på Terrassen, og derefter guidet gåtur rundt i den nære natur omkring Martinus Center: Hvordan kan man bruge den nære natur som en kilde til ro, inspiration og ny energi?

17.30 Aftensmad på Terrassen

20.00 Mørkning - den nordiske meditative stund: Vi finder et hyggeligt sted for at dele nogle af dagens oplevelser, tanker og følelser, og for at runde dagen af sammen, mens mørket falder på.

Lørdag den 4. april

10.30 Brunch på Terrassen

11.15 Oplæg med åndsvidenskabelig og naturvidenskabelig inspiration til kursets tema v/ Ingvar

12.00 Pause

12.15 Dialog og drøftelse på baggrund af oplægget

13.00 Individuel tid

15.00 Udflugt (med kage og kaffe/te i termokander): Guidet gåtur rundt i Sonnerup Skov (hvis vi har biler til at transportere os derude): Hvordan kan man bruge en skov som en kilde til ro, inspiration og ny energi?

17.30 Aftensmad på Terrassen

18.45 Solnedgangstur til Klintebjerg; vi går igennem strandenge og langs stranden ud til dette geniale solnedgangssted, 35 meter over havoverfladen, for at nyde solnedgangen og for at runde dagen af sammen ude i naturen. Det er også muligt at køre det meste af vejen ud til Klintebjerg.

Søndag den 5. april

5.45 Mulighed for en solopgangstur hen til Martinus bæk, for at opleve solopgangen sammen.

9.30 Oplæg om solens og lysets betydning, i naturen og i åndsvidenskaben v/ Ingvar

10.30 Brunch på Terrassen

11.00 Tjek-ud i Pavillon C: Hver af os siger lidt om hvad man tager med fra kurset, ud i og tilbage til hverdagen

12.00 Tak for nu, og alt det bedste fremover!

