

Time out – en tid til dig selv

Maleretreat ved Vesterhavet

Psykolog Astrid Lütken tilbyder i dagene 5.-7. juni en inspirationsweekend, der kombinerer naturoplevelser og indre fordybelse med glæden ved at male. Deltagelse kræver ingen forudsætninger. Det væsentligste er, at du kommer med en åbenhed overfor dig selv og den kreative proces.

Af psykolog Astrid Lütken, Specular.

På en dejlig fritliggende grund med udsigt til Vesterhavet, Krik Vig og Danmarks første naturreservat, ligger et nyoprettet kursuscenter, hvor kvalitet på ethvert niveau er vigtigt. Værelserne er enkle, kosten økologisk vegetarmad, teknik helt 'basic' og evne til fordybelse en forudsætning. I disse smukke omgivelser har jeg fundet min inspiration til det nyeste skud på den kreative kursusforgrening i Specularhuset: Et weekend maleretreat på kursuscentret Tåbel Gammel Skole, tæt ved byen Agger i Vestjylland.

I juni sidste år afprøvede jeg for første gang ovennævnte idé. Efter fire år med maleworkshops i Specularhuset var der opstået et ønske, både hos mig selv og mine kursister, om en udvidelse af udfordringer og oplevelser i det kreative. Weekend var en så stor succes, at jeg udbyder et tilsvarende retreat i dagene 5.-7. juni i år.

'Time out' – en tid til dig selv

Weekenden er tænkt som et inspirerende møde mellem mennesker, der har et ønske om at arbejde med meditativt og kreativt i naturskønne omgivelser ved Vesterhavet. I løbet af de tre dage skal vi meditere, opleve naturen og bruge hinanden for at komme mere i kontakt med vore

kvaliteter og ressourcer. I en tid, hvor vi forventes hele tiden at stå til rådighed, være omstillingsparate, være en god kollega, forælder, ven m.m., kan vi alle få brug for en 'time out' - en tid til os selv.



Det er mit sigte med weekenden, at den bliver en rejse i vores indre og ydre natur. Vi skal prøve at opleve den indre ro og stilhed, der kan være så befordrende for at kunne lade op og finde ind til et dybere sted i os selv. Som et led i denne proces skal vi måske igennem uro, rastløshed og andet, der stiller sig i vejen for dét, som vi egentlig ønsker at komme i kontakt med. Det kan være, at du står overfor et valg i dit liv, eller at et gammelt problem skal ses med nye øjne. Det kan være, at du i hverdagen føler dig bombarderet af

indtryk - ny viden, holdninger og meninger, billeder og lyde. Den moderne tilværelse er i konstant bevægelse, og for mange af os går bevægelsen hurtigere og hurtigere. Vi kan opleve hurtigheden som stimulerende, men der er en hårfin balance imellem dette tilværelsestempo og stress. Den 'bid' vi hele tiden 'spiser af', er tiden, og den elastik, der til stadighed strækkes, er os selv.



At stå ved havet

Dette at finde sin kerne har hele tiden, som en rød tråd, været det gennemgående udgangspunkt for alle mine kreative kurser. Kursuscentret ligger i vesterhavsblæsten, med udsigt mod den store horisont, og jeg oplever her en mulighed for både at være i naturen, bruge den aktivt i det kreative og som inspiration til en større indre fordybelse. I dette lille nordvestlige hjørne befinder man sig imellem næsten alle de naturlige former for vand, der findes i Danmark: hav, sø, fjord og vig, med alt hvad dette betyder energimæssigt og som oplevelse.

Der er intet som muligheden for at blive inspireret. Når vi mediterer og på anden vis forsøger at åbne os for os selv, er vand en god formidler af energi og ofte forbundet med megen inspiration. At stå ved havet, lytte til bølgenes brus ind

over stranden og lugte til det salte, tang, fisk osv. er en helt anden oplevelse end at stå ved kanten af en lille stille sø, hvor den mest karakteristiske lyd kan være sivenes raslen, når de gnider sig op ad hinanden i den stille brise.

Der sker noget med os, når vi befinder os ude i naturelementerne. Vi åbner vore sanser for dem og i denne bevægelse, denne åbning, sker der også en indre samsvarende åbning. Idét man åbner sig på et sansemæssigt plan, bliver det lettere at sanse og 'lytte' med de andre sanser.

Praktiske oplysninger:

Kurset begynder fredag aften 5. juni og slutter søndag eftermiddag 7. juni 2009. Nøjagtige klokkeslet for start og slut vil blive fastlagt, så de passer med transportmulighederne. Der vil være mulighed for fælleskørsel fra Århus.

Der er plads til maks. 12 deltagere, der bliver indlogeret på store dobbeltværelser.

Kursusprisen er 2600 kr. og dækker undervisning, fuld forplejning med økologisk vegetarmad, to overnatninger og en del af materialerne. Dog skal du selv have gode og farvemættede akvarelfarver med. (Vi skal ikke male traditionel akvarel.)

Ønsker du nærmere oplysninger eller ønsker du at tilmelde dig, er du velkommen til at ringe til mig på Specular på tlf. 8610 0773 eller sende mig en mail: al@specular.dk

Du kan få et indtryk af kursusstedet og omgivelserne på: www.taabel-gl-skole.dk