

Skru ned for verden - og op for det, der er vigtigt

Er du god til at få det hele til at køre
– men har glemt,
hvad du selv har brug for.

Retreat: 16. – 21. september 2026

Vi bor på Saaserhof Apartments,
Schweitz med udsigt til de
omkringliggende bjerge
i den smukke bjergby Saas-Fee

Pris eks. transport: 13.900 kr.

Måske står du midt i en travl hverdag, hvor tempoet er højt, og kalenderen er fyldt.

Du fungerer, leverer og får det hele til at hænge sammen, men kan samtidig mærke, at du er på vej væk fra dig selv.

Denne retreat er ikke en pause fra livet, men et rum til at træde et skridt tilbage og få øje på det, der er vigtigt.

Gennem vandring i naturen arbejder vi med bevidsthed om dine mønstre, dine værdier og dit indre kompas.

Du får mulighed for at mærke dig selv tydeligere og skabe retning for, hvordan du vil leve og arbejde fremadrettet.



“Jeg har aftegnet en vej,
som jeg vil følge.
Når min vandring
først er begyndt,
vil intet kunne standse den”

Sagt af filosofen Emmanuel Kant



Undervejs arbejder vi med refleksion, samtaler og enkle kropslige og mentale øvelser, der styrker din bevidsthed og evne til at træde et skridt tilbage.

Du får konkrete redskaber, som du kan tage med hjem og bruge aktivt i din hverdag både personligt og professionelt.

Området

Retreatet finder sted i den lille schweiziske bjergeby Saas-Fee, 1850 meter over havets overflade. Omgivet af bjergenes majestætiske skønhed og storslåede vidder inviteres du ind i en verden af stilhed, nærvær og fornyet energi. Opholdet er skabt med det formål at hjælpe dig med at finde harmoni, forbinde dig til styrken i din indre visdom og forme en vej, som respekterer den du er og det, du har brug for.

Du vil lære at lytte til stilheden i bjergene. Ikke bare stilheden som fravær af lyd, men som en kraft i sig selv.

Forskning viser nemlig, at vandring i naturen forbedrer din opmærksomhed.

Længere ture med fysisk indsats aktiverer både hukommelse, koncentration og glæde. Det øger følelsen af velvære og forebygger udmattelse og stress.

Du tager ikke væk for at melde dig ud, men for at vende hjem til dig selv.



Praktiske informationer

Du får:

- 6 dage med 5 overnatninger
 - Fuld pension og eget værelse
 - Adgang til sauna, dampbad og fitnessrum
 - Online møde og intro inden afrejse
 - Daglige vandreture og meditation
 - Body SDS-behandling
 - Refleksion, dagbogsskrivning og stilhed
 - Redskaber og teknikker til at træne dit mindset
 - Større overblik, indre ro og mental klarhed
-

Pris: 13.900 kr.

Depositum: 6.000 kr.

Betales ved tilmelding på DanskeBank

kontonr. regnr. 3409 kontonr. 11762042

Det resterende beløb betales efter aftale.

*Prisen er baseret på mindst 10 deltagere.

**Inkluderet i prisen: Hotel og alle måltider*

Ikke inkluderet: Transport, vin, fly og drikkevarer.

Vi anbefaler, at I booker fly med SAS kl. 08:15 og hjemrejse kl. 20:05, så I ankommer nogenlunde samtidigt. Vi hjælper med at koordinere transporten videre fra lufthavnen – typisk i fælles biler – som vi planlægger på vores online velkomstmøde. Da vi ankommer dagen før, vil I selv stå for transporten, men med vores fælles plan bliver det trygt og overskueligt. På den måde begynder retreatet allerede på vejen.

Tilmelding er bindende, og vi anbefaler, at du tegner rejse- og afbestillingsforsikring. Der kan søges tilskud fra Sygeforsikringen "danmark".

Du er meget velkommen til at kontakte os for nærmere information.



**Du får 6 dage med
5 overnatninger og et fælles
online møde før afrejse**



Her bor du:

Saaserhof apartments ligger med udsigt til de omkringliggende bjerge i den smukke bjergby Saas-Fee

Adresse:

Lehnstrasse 1, 3906 Saas-Fee, Schweiz

Telefon: +41 27 958 98 98



Måltider:

Morgenmaden serveres som en buffet med kaffe, æg, frugt, brød, nødder, ost og pålæg. Her starter dagen i rolige rammer.

Frokosten smører du selv fra buffeten og tager med i rygsækken, når vi vandrer i bjergene, så vi kan spise ude i naturen undervejs.

Aftensmaden indtages samme sted som morgenmaden, hvor vi samles og afslutter dagen sammen.

Medbring:

Vandretøj:

Vindtæt, vandtæt og varmt tøj. Tørklæde, hue. Fleece cardigan/fleece trøje, vanter og handsker. Måske ski/uld undertrøjer. Hvis dit tøj ikke er vandtæt så tag regnslag/regnponcho med.

Fodtøj og sokker:

Tag passende fodtøj med til vandring. Vandtætte vandresko eller vandrestøvler er anbefalet. Rigtige vandresko har små "pigge" under sålen så du står bedre fast. Vandtætte vandresko plus varme- og temperaturregulerende vandresokker er bedst, f.eks. uldsokker eller skisokker. Vejret i bjergene er drilsk, og hvis det har regnet, er vandrestien våd, glat og mudret. Og måske er der også sne, når vi kommer højere op i bjergene.

Husk desuden:

Vabelplaster, solbriller, solcreme, drikkedunk, madkasse, lille rygsæk til madpakke og vand, badetøj, notesblok og blyant



Program for hele ugen

Hver dag er der tid til egen fordybelse og ro. Vi samler dagen i fællesskab med en opsamling fra vandringen, gennem visualisering, rolige kropslige øvelser og refleksion. Som en del af retreatet modtager hver deltager én Body SDS-behandling.

Dag 1: – At træde ind

Vi ankommer og mødes i plenum. Herfra bevæger vi os ud i naturen sammen. Første skridt væk fra hverdagen og ind i et rum, hvor du begynder at være mere til stede.

Dag 2: – Bevidsthed om dine mønstre

Dagen starter roligt med morgenmad og egen tid. Vi mødes i fællesskab og sammen går vi ud i naturen.

Her arbejder vi med at få øje på de mønstre, du bærer med dig. Det, der styrer dine valg, din adfærd og dine reaktioner.

Du træner evnen til at træde et skridt tilbage og se dig selv klarere.

Dag 3:– Dine værdier og din retning

Dagen starter roligt med morgenmad og egen tid. Vi mødes i fællesskab og sammen går vi ud i naturen, og arbejder videre, nu med fokus på dine værdier.

Hvad er vigtigt for dig?

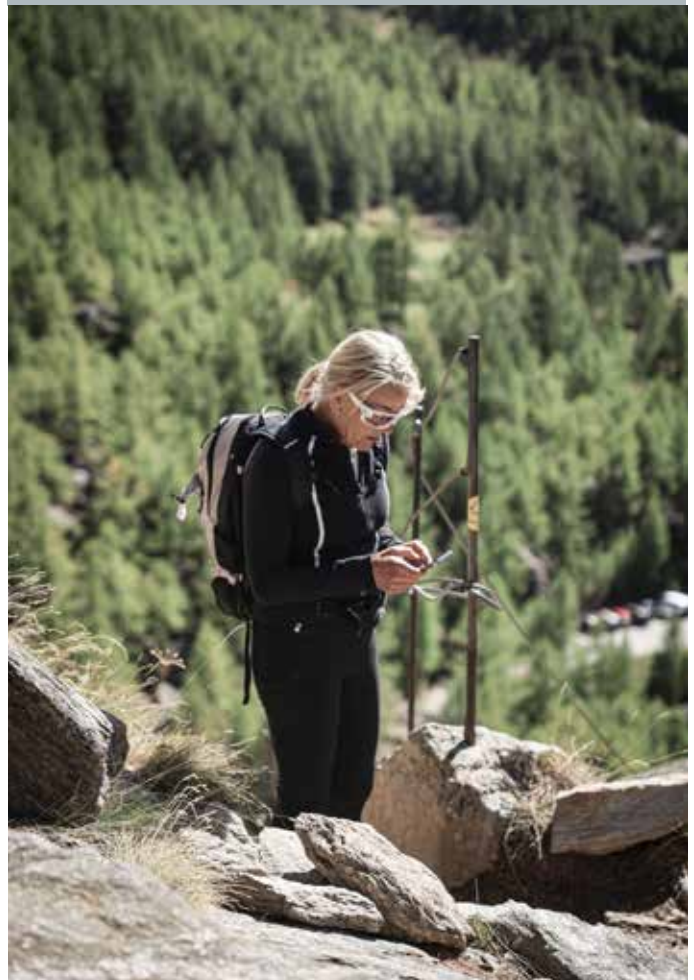
Hvad vil du stå for, både i dit liv og i dit arbejde?

Du begynder at mærke retning og tage stilling.



“Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; Jeg har gået mig mine bedste tanker til. Og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den” - ”Når man således bliver ved med at gå, så går det nok”

Sagt af filosofen Søren Kierkegaard



Dag 4 – Dit indre kompas

Dagen starter roligt med morgenmad og egen tid. Vi mødes i fællesskab og sammen går vi ud i naturen, og arbejder videre, nu med fokus på at styrke dit indre kompas, din evne til at mærke, hvad der er rigtigt for dig, og handle på det. Du forbinder det, du har opdaget, med den måde, du lever og træffer beslutninger på.

Dag 5 – At omsætte til handling

Dagen starter roligt med morgenmad og egen tid. Vi bevæger os ud i naturen med fokus på at samle trådene fra ugen og arbejder med at omsætte dine indsigter til konkrete valg. Hvad vil du gøre anderledes? Hvad vil du holde fast i? Du tager de første skridt mod en mere bevidst og bæredygtig måde at leve og arbejde på.

Dag 6 – Afrejse

Du rejser hjem med større klarhed, et stærkere ståsted og en tydeligere retning.

Programmet er med forbehold for ændringer, da vejrhensyn kan gøre at vi flytter rundt på aktiviteter.



“Hvilken dag er det i dag,”
spurgte Peter Plys.
“Det er i dag,”
svarede Grisling.
“Min yndlingsdag,”
sagde Peter Plys.



“En faglig stærk oplevelse”

Retreatet i Saas Fee var en gennemført og fagligt stærk oplevelse. Rammerne, naturen og faciliteterne understøttede et struktureret og veltilrettelagt forløb, hvor Bettina, Henrik og Sofie skabte en tryk og professionel proces.

Gennem målrettede og dybdegående øvelser fik jeg nye perspektiver på mig selv og mit liv. En oplevelse, der har sat varige spor.

Lotte, HR uddannelse konsulent, region Sjælland.



“Ud af hovedet og ind i nuet”

Retreatet i Schweiz gav mig mulighed for at sætte tiden på pause. Meditationer, samtaler og det fysiske aspekt af vandringer tvang mig ud af hovedet og ind i nuet.

Det gav plads til at zoome ud og fokusere på det store perspektiv. Imens satte naturen og fællesskabet en helt særlig ramme om oplevelsen, som blev hos mig.

Stine Ekstrøm. Employer Brand Strategist.



“Et klart perspektiv på det der betyder noget”

Jeg fik en mulighed for at trække stikket fra et travlt arbejdsliv og få et mere klart perspektiv på det, der betyder noget.

Kombinationen af målrettede samtaler, refleksion og de fysiske vandringer gjorde, at jeg kom ud af hovedet og ned i kroppen.

Jeg blev mere bevidst om mine egne mønstre og om, hvordan jeg er til stede, både som leder, som mand og som far. Rammerne, naturen og den faglige tilgang skabte et solidt fundament og samtidigt givet mig en erfaring for et stærkere ståsted i både mit lederskab og mit privatliv.

Deltager, leder i privat virksomhed.



“Yesterday is history,
tomorrow is a mystery,
but today is a gift.
That’s why we call it
the present”

Winnie the Pooh
(Peter Plys)



Henrik Friis

Body SDS kropsterapeut.
Stort kendskab til Saas Fee
og vandreruter i området.

E-mail:
billgren1@me.com
Tel: +45 2639 3318



Bettina Heydenreich

Autoriseret psykolog,
certificeret proceskonsulent,
psykoterapeut, metakognitiv
konsulent og desuden certificeret
mindfulnessstræner.

E-mail:
bettina@heydenreichpsykologerne.dk
Tel: +45 2627 0399