

## EN UGE MED DEEKSHA



Deeksha er en overførsel af guddommelig energi, der kan hjælpe dig til at opleve forløsning af gamle traumer; emotionel og fysisk healing; dyb indre fred; glæde uden ydre årsag; følelsen af at være et med det guddommelige.

Deeksha er en højere intelligens, der møder dig, hvor du er og har den "vision" for menneskeheden og er designet til, at åbne os mod oneness /enhøjere bevidsthed / det guddommelige.

**Underviser :** Susanne Obel, jeg er dansker, født 1961, og bosiddende i Spanien siden 1984. Jeg startede min spirituelle vej i 1996 med Antonio Areal, og modtog undervisning i makrobiotik og tog uddannelse til shiatsu-massør

Derefter tog jeg uddannelsen som yogalærer i Sadhana i Valencia, Spanien, og har siden 2000 undervist i Hatha Yoga.

Siden 2003 er jeg sammen med min mand ejer og leder af "De Røde Huler" Retrætscenter, hvor vi tilbyder Yoga og personlig udvikling, makrobiotisk kost lige midt i den skønne natur i, Simat de la Valldigna-VALENCIA, SPANIEN.

Siden 2007 har læren fra Sri. Amma & Bhagavan været grundlæggende i mit daglige liv. Som Advanced Trainer uddannet i Oneness University (Indien), har jeg 11 års erfaring i at undervise og tilbyder flg. workshops : "De Hellige kamre", "Ancestors liberation", "Sundhed", "Abundness", "De 4 Kanaster", "Fædre og Mødre" og "Rejsen mod indre fred" med indvielse til Deeksha energien.

**EN UGE MED DEEKSHA** bliver en uge med masser af smuk deeksha-energi, yoga, meditation og makrobiotisk/vegetar mad, en fuldkommen uge, som kommer hele vejen rundt: det fysiske er med, det meditative, fantastiske omgivelser, maden og vi vil støtte dig i din personlige proces, så du i løbet af ugen vil få forløsning af traumer og en følelse af glæde og fred i dit indre.

Dagen efter at være ankommet, vil du have tid til at gå på opdagelse i området og falde lidt til. De kommende 2 dage bliver intense med kurset "Awakening to oneness", hvor der også vil være indvielse til Deeksha, for dem som ikke allerede er Deeksha-givere.

De kommende dage vil vi gå i dybden med deeksha, skabe klarhed omkring hvordan vi kan bruge deeksha i vores hverdag, give hinanden deeksha...

Vi vil lade den smukke natur i "De røde huler" inspirere os og hjælpe os i vores proces, og vi vil arbejde i hulerne, og vi vil tage både til stranden og op i bjergene.

Programmet indeholder også kurset "Ancestors liberation", hvor vi hjælper vore forfædre ind i Lyset og processen "De hellige kamre".



Vi håber at se dig til "EN UGE MED DEEKSHA"  
Mange hilsner Juli og Suanne

Tilmelding/info: [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com)

## PROGRAM :

**1. dag lørdag :** Ankomst og indkvartering

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 Præsentation af hinanden, "De røde huler" og program

**2. dag søndag :**

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.15 Morgenmad

Kl. 10.30 - 11.30 meditativ rundtur i "De røde huler"

Kl. 13.00 - 14.00 Frokost

Kl. 14.30 strandtur /meditation

Kl. 17.00 Mulighed for at besøge klosteret i Simat

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 21.30 Meditation

**3. og 4. dag mandag og tirsdag**

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15- 10.00 Morgenmad

Kl. 10.00 "Rejsen mod indre fred", kursus over 2 dage med indvielse til Deeksha

Kl. 13.00 - 14.00 Frokost

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 21.30 Meditation

**5. dag onsdag**

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.15 Morgenmad

Kl. 11.30 Afgang til Strand eller/og bjerg, meditativ traveture, vi giver hinanden deeksha, synger mantra,

Kl. 13.00 - 14.00 Frokost på restaurant (ikke incl. i prisen)

Kl. 17 hjemme igen

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 21.30 Meditation/deeksha

**6. dag torsdag**

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.15 - 14.15 "Ancestors liberation" kursus/ritual, en smuk oplevelse hvor vi hjælper vore forfædre ind i lyset

Kl. 14.30 - 15.30 Frokost

Kl. 16.30 Hvordan går min proces/spørgsmål...

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 21.30 Meditation/deeksha

**7. dag fredag**

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.30 - "De Hellige kamre"

Kl. 14.00 - 15.00 Frokost

Vi afslutter med en snak om vores oplevelser i kamrene og ugen, som er gået.

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

**8. dag lørdag** Morgenmad /Afgang

**Pris : 4500 kr.** Hvis du allerede har deltaget på mit kursus "Awakening to oneness" / "Rejsen mod indre fred" får du 500 kr. i rabat

**Shiatsu-massage** kan bestilles i pauserne pris: 35 €