

Abgunstes muižas svētki 2025

Iekš pasaule

jeb **Austrumzeme**

retrīta dienas
iekšējam mieram

PROGRAMMA

11.- 13.augusts 2025
Abgunstes muiža



Skaistas saņemšanas dienas
ar garīgo prakšu, iekšējā
līdzsvara meklējumiem.
Muiža pārvērtīsies par miera
ostu, kur retrīta dalībnieki
aicināti apzināti norobežoties
no ār pasaules un trīs dienas
pavadīt Abgunstes valstībā.
Programma piemērota visām
sagatavotības pakāpēm.

Muiža nodrošinās gan
veģetāru uzturu, gan klusuma
piepildītu nakšņošanu jūsu
pilnvērtīgai atpūtai.



Uzmanību veltīsim:

- skaņas meditācijai un
uzdevumiem balss spēka
atrisīšanai ar Ilonu Panteli;
- Cigun praksei pirms gardajām
brokastīm;
- sakrālajai ģeometrijai Kaspara
Rikarda vadībā;
- uzturam un funkcionālajai
vingrošanai kopā ar Inetu Ķirsi;
- dzīvā dzejas radīšanai kopā ar
Litu Mežavilku;
- kustību praksei kopā ar
Lauru Freimani

Katra diena piepildīs skaņu lauku ar
īpašām meditācijām – komponista
Riharda Zaļupes mūziku, Līgas
Mickevičas kristāla zvanu skaņu
terapiju un mūziķa Riharda Lībieša
dueta priekšnesumu.

Agrā putniņa biļetes cena:

Viss iekļauts - 390 EUR
(nodarbības, trīsreizēja
ēdināšana, 3 vakara koncerti,
naktsmājas līdz 3 personām
istabīnā vai individuāli kādā no
mansarda buduāriem)

Bez nakšņošanas - 330 EUR

Atsevišķi "dienas dalība":

1. diena - 150 EUR
2. diena - 130 EUR
3. diena - 110 EUR



Trīs dienu pieredzējuma plāns, ceļojumam iekšpasaulē. Rāms miers, apzināta uzmanība, iepazīšanās ar skolotājiem, kas dalās dažādās praksēs, kuru galamērķis ir viens – iekšēja harmonija, veselība, pašizpratne, pietuvošanās jautājumam un atbildei “kas es esmu?”



1.DIENA / 11.augusts

Ierašanās, iekārtošanās

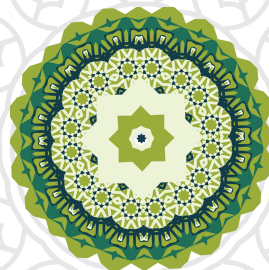
10:00 Kakao stāsts ar Betiju Voldiņu

12:00 Savas skanēšanas atraisīšana
ar Ilonu Panteli

14:00 Pusdienu pauze, brīvais laiks.
Iespēja pieredzēt dzīvo dzeju pie
Litas Mežavilkas.
Turpinājums ar Ilonu Panteli

19 :00 Vakariņas

20 :00 Vakara meditatīvais skaņu
pieredzējums ar Rihardu Zaļupi
Vakara aplis, dienas noslēgums.



2.DIENA / 12.augusts

8:00 Rīta izkustēšanās ar Džuņ Juan
cigun prakses elementiem.

9:00 Brokastis

10:00 Sakrālā ģeometrija ar Kasparu
Rikardu

14:00 Pusdienu pauze, brīvais laiks
Dzīvā dzeja pie Litas Mežavilkas
Turpinājums ar Kasparu Rikardu

19:00 Vakariņas

20:00 Skaņu pieredzējums kristālu
zvanu skaņās ar Līgu Mickeviču
Vakara aplis, dienas noslēgums



3.DIENA / 13.augusts

8:00 Rīta izkustēšanās ar Džuņ
Juan cigun prakses elementiem

9:00 Brokastis.

10:00 Uzturs un vingrošana Tavai
veselībai kopā ar Inetu Ķirsi

14:00 Pusdienu pauze, brīvais
laiks. Dzeja.
16:00 Kustību prakse ar
Lauru Freimani

19:00 Vakariņas

20:00 Meditatīvais koncerts ar
Riharda Lībieša dueta
priekšnesumu. Atvadīšanās.



BETIJA VOLDIŅA

Kakao ceremonijas pavadone

Kakao ir viela, kas iegūta no kakao pupiņām — Theobroma cacao koka augļiem. Šis augs ir pazīstams kā "dievu ēdiens" un tiek augstu vērtēts gan tā garšas, gan labvēlīgo īpašību dēļ. Kakao neapstrādātā formā to izmanto arī veselības un garīgās prakses nolūkos, piemēram, kakao ceremonijās.

Priekšvakara sagatavošanās: Dienu pirms ceremonijas ieteicams viegls uzturs, izvairoties no smagas pārtikas un alkohola.

Klusuma un nodoma laiks: Ieteicams ierasties uz ceremoniju mierīgā stāvoklī, bez steigas. Padomāt par jautājumiem vai mērķiem, kuriem vēlies pievērsties. Atvērtība procesam: Kakao ceremonijā svarīga ir atvērtība un gatavība pieņemt jebkuru pieredzi, kas var rasties.



ILONA PANTELE

instruktore

Ilona Pantele ir maģiskas balss īpašniece, māksliniece, Reiki meistare, Embodiment un Mindfulness prakšu instruktore, ko apguva vadošā Lielbritānijas skolā.

Ķermenis ir mūsu templis un tajā cītīgi glabājam visu - arī neizpaustās jūtas un emocijas. Savukārt balss ir instruments, kas projecē iekšā notiekošo ārpusaulē. Balss ir mūsu kanāls, iespēja izjust un izpaust dvēseles un ķermeņa dziļākos kaktiņus, savienoties ar patieso un realizēt sevi. Balss ir arī apslēptais dziednieks, jo dažādu skaņu kombinācija palīdz ķermenim atveseļoties. Balss kļūst par tiltu starp sajūtu un izpausmi, starp klusumu un klātesošu skaņu. Māksla – Intuīcijas plūsma un brīvība izpausties. Dienas noslēgumā mēs iesaļosim brīvā radošuma telpā. Un jau atkal stāsts nebūs par gleznošanas tehniku vai panākto rezultātu, bet gan par procesu, kas dzimst konkrētajā mirklī.



RIHARDS ZAĻUPE

Komponists un mūziķis

"Tea of Bhakti" mūzika ir mīlestības būtība, kas radusies caur mūsu kalpošanu augstākajai apziņai.

Mūsu mūzika ir domāta, lai radītu noskaņu praksei un palīdzētu dziļāk iepazīt sevi, nonākot saskarē ar savu iekšējo pasauli un dievišķo, kas ir katrā no mums.

Mūzika ir mūsu mīlestības valoda, un, mīlot bez nosacījumiem, mūsu mūzikai nav nekādu robežu. Tā ir daudzdimensionāla. Ar to un caur to var ceļot dažādos virzienos un pat citās pasaulēs. Meditācija, joga, ceremonijas, studijas vai pastaiga – nav nekādu ierobežojumu būt kopā ar sevi un iekšā ar sevi. Mēs esam šeit, lai neierobežotu ne jūs, ne mūs, bet, lai kopā atbrīvotos no visiem ierobežojumiem.



KASPARS RIKARDS

sakrālās ģeometrijas pasniedzējs

Sakrālā ģeometrija ir Garīgās izziņas ceļa ezoteriska mācība, kas ar neverbāliem izteiksmes līdzekļiem parāda kā neizpaustās, tā arī izpaustās Pasaules uzbūvi un lietu kārtību. Sakrālā ģeometrija ir rīks, kas ved uz tiešām (viedām) zināšanām par lietu patieso iedabu un neziņas pārvarēšanu, attīstot abstrakto domāšanu un spēju redzēt lietas kopsakarībās. Sakrālās ģeometrijas metode izmantojama indivīda apziņas atraisīšanai no neziņas valgiem un domāta, lai katrs sasniegtu savu īsto Patību un savām acīm ieraudzītu Galīgo Realitāti kāda tā ir.



LITA MEŽAVILKA

dzīvās dzejas priesteriene

Lita rada Dzīvās Dzejas performances. Caur vārdos dzīvojošo magnētisko enerģiju un dabas elementu klātesamību viņa Tev atklāj Tavas iekšējās pasaules skaistās un niansētās nokrāsas.

Dzīvā Dzeja ir rakstāmmašīnas dzejas performance, kuras laikā Tu izvēlies dažus vārdus. No tiem, uz rakstāmmāšīnas, Lita radīs Tev dzejas četrindi, bagātu ar iekšējās pasaules vēstījumiem, kuri Tevi iedvesmos ikdienas soļos.



LĪGA MICKEVIČA

kristāltrauku meditācijas praktiķe

Kristāltrauku meditācijas – skaņas ceļojums, kas palīdz atslābināties, līdzsvarot iekšējo pasauli un harmonizēt enerģiju.

Kristāltrauki ir īpaši vibrācijas dziedināšanas instrumenti, kuru radītie skaņas viļņi maigi apņem ķermeni un enerģētiskos centrus, veicinot dziļu relaksāciju, uzlabojot koncentrēšanos un atjaunojot dzīvessparu.

Atvēli sev brīdi miera un ļauj kristāltrauku dziedinošajām frekvencēm ienest līdzsvaru un harmoniju Tavā ikdienā!



INETA ĶIRSE
jogas terapijas pasniedzēja

Lielākā daļa cilvēku domā, ka uzkrātais šoks rodas tikai dramatiskumu notikumu rezultātā, taču biežāk tas ir mazāku emocionālu stresu, dzīves spiedienu un fizisku spriedzi sakrāšanās, akumulēšanās vai uzslāņošanās rezultāts, kas klusi nogulsņējas ķermenī.

Mūsu ķermeņi instinktīvi uzglabā šo enerģiju pašsaglabāšanās nolūkos. Taču, ja šī enerģija netiek atbrīvota, tā var negatīvi ietekmēt mūsu fizisko un emocionālo veselību. Šis uzkrātais šoks var izpausties kā hronisks nogurums, ilgstoša trauksme, fiziskas sāpes vai pat emocionāla nejutība, radot šķēršļus pilnvērtīgai dzīvei un personiskajai izaugsmei.

Apgūsim un praktizēsim veselību veicinošus paņēmienus.

Nedaudz parunāsim arī par to, ko mēs ēdam.



LAURA FREIMANE
**deju, kustību un apzinātās elpošanas
terapeite**

Mēs izmantosim apzinātu elpošanu, lai atvērtu ķermeni brīvai plūsmai, un ar kustību izpēti ļausim gan pieredzējušiem, gan iesācējiem atrast sev piemērotu veidu, kā izpausties un justies labi. Spēlēsimies ar polaritātēm – vieglumu un stabilitāti, atvērtību un aizvērtību, ļaušanos un kontroli –, lai caur šo pieredzi labāk izprastu savus iekšējos stāvokļus.

Laura strādā ar deju, kustību un elpošanu, radot drošu telpu, kurā cilvēki var atrast līdzsvaru starp prātu un ķermeni. Kustība viņai nav tikai profesija, bet arī dzīves kaislība un iedvesmas avots. Nodarbībā saplūst terapeitiskā pieredze, radošums un dziļa cilvēciska klātbūtne. Tā ir iespēja piedzīvot iekšēju atbrīvošanos, iegūt praktiskus rīkus sevis izprašanai un atklāt jaunu saikni ar savu ķermeni.



**RIHARDS LĪBIETIS UN
ĒRIKS MIEŽIS**

Šī programma piedāvās oriģinālkompozīcijas, kurās saplūst ambients, atmosfēriski meditātīva mūzika un brīva improvizācija. Klausītājus ieaicinās ģitāras un vibrafona tembru saspēle, krāšņas harmonijas un neparedzami ritma pavērsieni.

Rihards Lībietis ir ģitārists un komponists, kas izdevis vairākus ierakstus gan solo, gan ar "RL Orchestra", un vairāki no tiem nominēti "Zelta Mikrofonam". Rihards komponē atzinīgi novērtētu mūziku arī teātra, laikmetīgās dejas izrādēm un kino.

Ēriks Miežis ir vibrafonists, komponists un aranžētājs, kurš aktīvi muzicē dažādos ansambļos un veido mūziku uz robežas starp džezu, akadēmisko un laikmetīgo skanējumu.



PIETĒIKŠANĀS
www.abgunste.lv/muizassvetki