

Af: ANNETTE AGGERBECK  
sundhed@svendag.dk  
Foto: ANNETTE AGGERBECK

# Stress af på Fanø

I en travl hverdag kan det være svært at få tid til sig selv, men det er det hele værd – og det behøver slet ikke at være langt væk. En forlænget weekend under hjemlige himmelstrøg med meditation, gåture og hyggelige oplevelser kan gøre underværker og give dig mere overskud til at klare hverdagen. Tag med journalist Annette Aggerbeck på mindfulness retreat til Fanø, og få gode råd til daglige pusterum.

## \* – Tag imod den nye dag som en gave.

Du får i dag gaven på Fanø, en lille ø i det store univers. Om lidt får du en gave med en ny dag – hvad hedder din gave? Hvilken følelse giver den nye dag dig? Er det frihed, nærvær eller andet? Mærk selv efter, hvad din ny dag hedder. Bliv lidt i forventningen.

Med disse ord indleder mindfulnessinstruktør Mariann Salskov dagens første meditation. Vi sidder hyldet ind i tæpper i den gryende morgen på terrassen på Fanø Krogaard, og klokken er snart halv syv. Om lidt står solen op, og vi har blikket rettet mod horisonten for at tage imod dagens første solstråler.

Denne mindfulde solopgang kunne være blevet lidt af en skuffelse, fordi solen gemmer sig bag skyerne. Da lyset falder på, er det gråvejr. Men da mindfulness handler om at være i nuet med det, der er lige her og nu, uden at dømmes det eller ønske, at noget var anderledes, er vi med det, der er. Og oplevelsen af at se det grålige lys falde over den lille sandbank fyldt med sælerne lige ud for krogaarden, der ligger ud til havet med Esbjerg i baggrunden, er alligevel noget særligt – oplevelsen giver ro i sjælen.

## Total afstresning

Ro er min gave til mig selv på denne lørdag.

Vi kom i går, fredag formiddag, og skal bruge vores tid indtil søndag eftermiddag på dette miniretreat på Fanø, der bliver ledet af Mariann Salskov, som foruden at være mindfulnessinstruktør også er erhvervscoach og stresskonsulent.

Denne forlængede weekend har hun viet til total afstresning for de syv deltagere, der tæller en enkelt mand på 38 år og ellers kvinder i fyrrerne til tresserne. Og hvorfor har Mariann Salskov så lige valgt Fanø til dette formål?

– Fanø har en rå barskhed, som inviterer til en fornemmelse af at være i pagt med naturen. Øen er vugge for et miljø, hvor mennesker, der kræver både stilhed og storm, trives, forklarer hun.

– Jeg har boet det meste af mit liv på Fanø, og her kan jeg lade vinden blæse – også i overført betydning. En gående meditation langs Fanøs vestkyst på en efterårsdag rydder op i selv den værste indre storm.

Fle af deltagerne kender til stress og har brug for tid til at slappe af. Heriblandt Kirsten Bjerregaard, der fandt retreatet på nettet. Kirsten blev sygemeldt med stress fra sit job gennem 19 år som dagplejer for snart et år siden. Fordi Kirsten har været så hårdt ramt af stress, har det også været svært for hende at beslutte sig for at tage af sted på retreatet.

## Hvad er et retreat?

I ordets bogstavelige forstand betyder det tilbagetrækning, tilflugtssted, fristed, oase.

På et retreat kan man trække sig tilbage fra hverdagens mange gøremål og strøm af informationer. Få et pusterum fra stress og jag med plads til refleksion. Man kan skabe et helle for tanker og følelserne.

*En gående meditation langs Fanøs Vestkyst rydder op i selv den værste indre storm*



Siddende på hver vores lille måtte guides vi i en sansemeditation – vi fokuserer på vores vejtrækning og kigger skiftevis på horisonten, lytter til fjerne lyde, dufter til naturen og trækker luft ind gennem munden for at smage på den.



På vores guidede tur gennem Nordby ser vi til vores store overraskelse pludselig en hjort stå i en have. Kort efter er den forsvundet.



## Miniretreats i Danmark

På nettet kan du finde masser af korte retreats rundt om i Danmark. Her finder du ophold med yoga, meditationer, spa, detox osv. Der er også mulighed for at tilbringe en forlænget weekend i Sydsverige, som jo ikke ligger langt fra os. Du kan finde miniretreats på f.eks. [www.munonne.dk](http://www.munonne.dk). Opholdene på Fanø kan du finde på [www.mariannsalskov.dk](http://www.mariannsalskov.dk), hvor de planlagte ophold for 2015 er beskrevet.



De gamle huse og haver på Fanø er som taget ud af et eventyr. Fannikkerne sætter en ære i at bo smukt.

Mariann Salskov kommer oprindeligt fra Fanø og guider os igennem Nordbys hyggelige gader omkranset af smukke og velbevarede gamle huse.

MARIANN SALS KOV  
Erhvervscoach, stresskonsulent,  
vejleder i konfliktløsning og  
mindfulness-instruktør. Hun  
arrangerer miniretreats i Danmark.  
Læs mere på  
[www.mariannsalskov.dk](http://www.mariannsalskov.dk)



## Tag et pusterum

Sæt dig godt til rette et fredfyldt sted og luk øjnene.

Sid lidt sådan, og træk så vejret ind, mens du tæller langsomt til fem.

Hold vejret, indtil du er færdig med at tælle til fem. Slip det så langsomt.

Gentag øvelsen tre gange. Udfør gerne denne øvelse flere gange dagligt.

Vejrtrækningen har du med dig overalt, og når du bevidst styrer din vejtrækning, bringer det ro i krop og sind.



Ved morgengry tager vi den kommende dags glæder eller udfordringer ind i bevidstheden under en solopgangsmeditation. Vi er nærværende lige nu og her, mens vi tager imod den gave, som den ny dag er.

– Jeg var meget i tvivl om, om jeg kunne være sammen med andre flere dage i træk, fordi jeg har et stort behov for at være i ro efter at være blevet sygemeldt med stress, fortæller hun.

– Men samtidig havde jeg behov for mere viden om mig selv og redskaber til at få det godt igen, så jeg tænkte, at kombinationen af at arbejde med sig selv og meditere var ideel for mig, fortsætter Kirsten, der har haft stort udbytte af minikurset om, hvad stress er. Et kursus, der lå som noget af det første, efter at vi ankom i går fredag. På kurset kunne Kirsten teste sig selv for at se, hvor stresset hun nu er.

– Jeg kan se, at jeg stadig er stresset, men at der er sket positive forandringer, og det giver mig mere ro, siger Kirsten med et smil.

### Med alle sanser åbne

Faktisk byder hver af de tre dage på minikurser i selvindigt og masser af meditationer. Vi går også lange ture sammen, blandt andet i Nordby, hvor krogården ligger, for at nyde Fanøs hyggelige bymiljø med de gamle stråtekte huse. På byturene går snakken livligt, for hygge er også en del af det

## ”Fanø har en rå barskhed, som inviterer til en fornemmelse af at være i pagt med naturen”

at slippe en stresset hverdag. Midt i en af Nordbys haver får vi øje på en hjort, der står så stille, at man skulle tro, at den poserede, for at vi skal få taget gode billeder af den.

Naturen er aldrig langt væk på Fanø. Det mærkede vi også, da vi efter frokost om fredagen og et par timers afslapning på egen hånd samledes og gik gennem byen ud til Kikkebjerg, hvor udsigten er så vid over det klitrige landskab, at horisonten synes rund ved havet i det fjerne. Vi satte os godt til rette på hver vores medbragte måtte og fandt et punkt at lade blikket hvile på i horisonten.

Mariann Salskov guidede os til at bruge vores sanser under meditationen – vi brugte tid på at lytte efter fjerne lyde, lugte til luften og trække

vejret ind gennem munden for at smage på luften. Efter at vi første dag brugte fredag formiddag på at lære om stress og eftermiddagen på Kikkebjerg, fokuserer vi på næste formiddags minikursus i selvindigt på adfærdstyper ved at tage en kort test med spørgsmål som: Hvad motiverer dig mest? Hvad kan stress dig? Hvad karakteriserer dig mest, når det gælder stærke/svage sider?

Vi skal så tage stilling til og prioritere, hvilke af fire svarmuligheder der passer bedst på os. Jeg slår mest ud på den adfærdstype, der er organiseret, struktureret, pålidelig og god til at anvende tidligere erfaringer – alt sammen styrker, jeg i forvejen er bevidst om. Men hvad jeg ikke havde gjort mig klart, er, at jeg har behov for at vide, hvad en opgave går ud på, før jeg kan handle på den.

Det giver god mening, når jeg reflekterer over mig selv, og vækker latter hos de andre, da jeg lidt senere i en anden sammenhæng spørger, hvad planen for i morgen søndag er mere detaljeret. De andre får også ny viden om dem selv, som giver god mening – blandt andet Kirsten

kan nu se, hvilke kvaliteter hun besidder, som hun kan bruge til at løfte sit humør, når det er svært. Og hvad hun skal arbejde mere med.

– Jeg kan nu se, at mine styrker er at være omgængelig og venlig, og at jeg har en ægte interesse i andre mennesker. Det kan være svært at huske disse styrker, når »spanden er tom«. Jeg kan også se, at jeg har det med at være konflikt-sky i mange af de situationer, jeg har været i. Det har været medvirkende årsag til min stress, så det vil jeg arbejde mere med, fortæller Kirsten.

Efter minikurset venter en dejlig krofrøst og en lang pause, hvor man kan trække sig tilbage på sit værelse for at slappe af før eftermiddagens program.

### Sanseshaven og solnedgang

Ved 15-tiden lørdag eftermiddag tager vi bussen mod Torp Plantage nær stranden. Vi går ad stier, hvor vilde kaniner løber omkring, til en lysning ved en lille sø. Her stiller vi os i rundkreds og bliver guidet i at mærke kroppen. Vi starter med flere dybe vejtrækninger, mens vi står med let spredte ben og mærker skovbunden under vores

fødder. Så flytter vi langsomt og forsigtigt vægten fra det ene ben til det andet.

Jeg mærker roen sænke sig. Flere meditative kropsvævelser følger. Bagefter går vi tavse dybere ind i skoven med alle sanser åbne. En let tåge spreder sig, og luften føles fugtig. Ingen bekymrer sig om regn, alle er til stede i nuet.

Da vi senere har gået den lange tur tilbage til krogården, opdager vi, at vi har været næsten tre timer ude i den friske luft. Vi er sultne, og det er, som om middagen smager ekstra godt. Der er bryllup på kroen og ventetid på desserten, så vi beslutter os for at nyde den senere, for vi vil gerne meditere til solnedgangen.

Det er dog stadig tåget og lidt køligt i luften, men ingen protesterer over at forlade den hyggelige varme kro. Alle vil meditere til den nedgående sol, som ikke vil vise sig. Og det er en oplevelse, også selv om vi bliver spist af myg, som vi sidder der i klitterne og lader os guide af Mariann Salskov, mens mørket langsomt sænker sig.

– Vend tankerne imod din gave, som du fik i morges. Mærk din krop – er den træt, varm, hel og samlet af din hud? Mærk, om dagen i dag har

givet dig en følelse. Tak din følelse for, at du kan mærke den, og send en kærlig tanke til den person, der gav dig det bedste øjeblik i dag.

### Farvel til Fanø

Roen fra i morges har fulgt mig hele dagen, og jeg føler en glæde og taknemmelighed ved at være sammen med mennesker, jeg ikke kendte, før jeg kom, men som viser mig masser af varme og venlighed.

Om søndagen skal vi hjem efter frokost. Vi starter dagens program med at sidde stille i et lokale på krogården og meditere i 40 minutter, mens vi guides gennem kroppen del for del. Så kører vi til Fanøs anden by, Sønderho, hvor vi går ud på udsigtspunktet Hønen og lader os opsluge af at male med oliekridd med alle sanser åbne.

Mæt – ikke kun af frokosten, men også af indtryk – og med en dejlig afslappet fornemmelse i kroppen kører jeg sidst på dagen til den lille færge, der skal bringe mig tilbage til fastlandet og den lange vej hjem. Måske kommer jeg til at køre i kø og komme sent hjem, men hvad gør det? Det er, som det er, tænker jeg mindfuldt.