

Pööripäeva ja täiskuu matk 21.12 Pesa talus

21.12.2010.Pesa talus

21.12 on täiskuu ja 22.12 varahommikul 1.38 algab talv. Kõigil pööripäevadel on maailm justkui avatud ja energiad ning võnked, mis muidu on varjatud, on kergelt kättesaadavad, nagu lahtiste uste päeval. Sellistel päevadel tehtud jalutuskäik, enesesse vaatamine ja meditatsioon annavad mitmekordse efekti. Tuleb vaid võtta aeg, et see ära teha. Mõtle juba kodus, millises suunas sa tahad oma eluga liikuda või küsimustele mis vajavad vastuseid. Jõudes metsa, kus oled vaikuses ja rahu ning eemal elektrilisest ja füüsilisest müra lase end lõdvaks. Nüüd tee taotlus, et universum aitaks sul oma eluga edasi liikuda ja oma küsimusele vastust saada. Otsi vastust vaid ühele küsimusele - põhiküsimusele. Ära jahi korruga mitut jänest! Sul peab olema julgus see küsimus esitada ja ka vastus vastu võtta. Ole rahul vastusega. Tavaliselt pole õige vastus kõige mugavam sinu jaoks aga sa tunnetad oma sisimas ära, mida teha ja sinus on ka jõud sisetunde järgimiseks. Vaja on vaid lahkuda oma igapäeva rajalt ja alustada vahel isegi nullist.

Kui tahad koos minuga endale küsimusi esitada ja vastuseid otsida, lõket teha ja öös kulgeda tule pööripäeval Pesa tallu.

18.00-19.00 koguneme, teeme lõket, lõõgastume

19-21.00 matk ja energiaharjutused.

21—kuniks tahtmist, vestlus lõkke ääres.

Võta veidi näksimist ja termos ühes, panen ka katelokiga teed keema.

Osalustasu 100 kr tuuris vastavalt võimalusele

Kui vajad transporti või on küsimusi anna teada

Kohtumiseni Ralf

Matk enesesse 26-27.11 Pesa talus

26-27.11 Pesa talu ümbruses.

Pilte matkast.

Matka kutse



On vana kuu aeg, see on sobivaim seismajäänud energiateg vabanemiseks, samas ka füüsiliselt tõsisteks ettevõtmisteks. Korraldan reedel, laupäeval 26-27.11 matka. Ööbimine on nn. sissi telgis. Telk on suhteliselt madal ja varustatud ahjuga, mis kütab "toa" hästi soojaks. Magamiseks piisab magamisalusest ja tavalisest magamiskotist. Igaks petteks võid midagi sooja pealeviskamiseks võtta. Soovitav on magada dressides, kui on suvine magamiskott. Raba kaasa vahetusriided ja pesu. TASKULAMP, ka mõned õue ja toa küünlad teevad olemise hubaseks.

Võta kaasa söök ja vett õhtuks ja hommikuks mida saame ka omavahel jagada ja termosega juua õhtuks. Saab ka telgi ahju peal keeta, nii et kuumakindel joogikruus kaasa.

Ajakava-

18-19 aeg kogunemine ja sisse seadmine.

19.00 rahulikus tempos matk ja energiaharjutused vastavalt ilmale 2-4t

ca 22-23.00. vahetame riided, näksime sööki, algab juturing

8-9 äratus vastavalt kokkuleppele, söök, võimlemine

9.30-10 matk 3-4t vastavalt ilmale ja kokkuleppele

NB! Ole hea registreeri end saates e-maili, või helista

Vastavalt soovile on võimalus osaleda kogu retkel või üksikute päevade kaupa, võid ka ööseks koju minna.

Osalustasu 1 päeva eest on 200kr.

Kui vajad transporti või on küsimusi anna teada

Kohtumiseni Ralf

55 48 949





Töö ja sisemises rahus kulgemine 10.11 Pesa talus

10.11. Pesa talus.

Kui tahad värskes õhus lihtsat tööd teha, õppida seda tehes ühte sulama töös peituvat väga ja läbi selle ennast laadima, peale tööd turgutama end meditatsiooni ja harjutustega, tule 10.11 kella 10.30 Pesa tallu ca kella 15.00-ni töötama, seejärel 1,5-2t harjutusi ja jalutuskäik koos meditatsiooniga.

Asi toimub iga ilmaga

Üritus on tasuta

Eneseleidmise õhtu Alu mõisa pargis(Rapla) 09.11

9.11. Alu mõisa pargis

Väike jalutuskäik ja energiaharjutused, kokkusulamine iidse mõisapargi puudega, hea päev meditatsiooniks ja sisevaatluseks.

Seda kõike teeme 9.11. algusega 17.00 Alu mõisapargis ca 1,5t jooksul. Kohtume mõisahoone ees.

Pane soojalt riidesse, liikumistempo on aeglane.

Osalustasu 100kr tuuris vastavalt võimalustele.

Jalutuskäiku ei sega ükski ilm.

Ralf

Täiskuumatk 22.10 Pesa talus

22.10. kell 19.00. Pesa talu

Kuu külgetõmbejõud mõjutab kogu vett, mis paikneb meie planeedil-nii ookeanides, taimedes, inimestes, isegi kivides leiduvat. Vastavalt kuu faaside muutusele muutub ka vee liikumise rütm kõikjal, kus teda leidub.

Kuu mõju kõigele elavale on otseselt seotud, kui suur osa temast on päikese poolt valgustatud. Täiskuu ajal on ta mõju kõigele elavale maksimaalne. Vahetult enne täiskuud tekivad meis kõige geniaalsemad ideed ja oleme avatud inspiratsioonile. Avanemise eelduseks on taskaal ja

sisemine rahu.

Tule reedel 22.10. kell 19.00.Pesa tallu.Viime end harmooniasse ja avame inspiratsiooni ja ideede kanali.

Õhtu kava-

kõigepealt energeetilised harjutused enese tasakaalustamiseks ja avamiseks,seejärel metsaretk ja meditatsioon. Kestus ca 2t

Võta ühes võimlemismatt

Kui vajad transporti anna teada.

Osavõtu tasu 100 kr. tuuris.

Ralf

Talgud 16.10 Pesa talus

Tere

Teen laupäeval 16.10. talgud.

Puhastame matkarada piki jõeäärt.

Algus 11.00. Töötame umbes kella 15-16- ni. siis söömine.

Kella 17 ajal metsaretk-1,5-2t.Retke ajal teeme harjutusi oma energiataseme tõstmiseks ja pingete maandamiseks.

Ootan Sind laupäeval tööriietega ja kinnastega,kui on võta kirves või kiin-võsanuga kaasa.

Võta ka lõunasöögiks midagi näksimist kaasa mida ühiselt laualt süüa.

Kui tahad transporti anna teada.

Ralf Neemlaid,

Tel: +372 55 48 949

Matk 24-26.09.

Nelijärve-Kakerdi raba(Noku talu)-Kautla.

24.09. Alustame kella 16.00.ajal Nelijärvelt Nikerjärve RMK platsilt,liigume üle Mägede küla,ööbimine Noku talu RMK platsil.seal on ka väike varjualune vihma kaitseks. dist ca 15 km.

Liikumise tempo on rahulik,puhkepausidega.

Mõlemal päeval alustame võimlemisega. mediteerime.

25.09.matkame Kakerdi raba ümbruses.,ööbime samas. dist vastavalt võimetele

26.09.liigume kautlasse,või tiirutame Kakerdi ümbruses,vastavalt ilmale.

lõpetame kella 15-17 ajal.

Kogu varustuse saadame Kakerdaja äärde ette,midagi tassida pole vaja kui ise ei soovi.va.vesi .

Varustus.Piisab tavalisest jooksu ,matka varustusest,vihmariided.Seljakott magamiskoti ja toidu jaoks,ujumisriided.mingeid erilisi saapaid pole vaja.Telgid võtame kamba peale.

Toit. on tagasihoidlik. Võileivad, pakisupid, mida võimalik süüa ka lihtsalt veega üle valades, pudru. Natuke värsket kraami. 1-1,5 pudel tavalise joogi veega. Sääääsetõõõrje vajadusel. Võtan kaasa kateloki ja piirituse põleti tee keetmiseks.

Transport. Kohale saamise ja lahkumise logistika paneme paika 16.09. metsaretkel.

Vastavalt soovile on võimalus osaleda kogu retkel või üksikte päevade kaupa. Hilisemaks liitumiseks pundiga saad telefoniga juhatust.

Retke interaktiivset kaarti saad vadata SIIN

Soovi korral annan rajal liikumisel individuaal ülesandeid enesega tegelemiseks.

Osalustasu 1 päeva eest on 200kr.

NB! Ole hea registreeri end saates e-maili.

Metsaretk 16.09 Pesa talus

16.09 teen Pesa talus metsaretk. Peale retke räägime varustusest, võta oma riided, jalanõud, kott jne. Kaasa, kui tahad varustuse. sobivust uurida. Lepime kes mida toitu ostab, palju telke vajame. Paneme paika transpordi logistika. Saad vastuse kõigile küsimustele. Küsida võid ka varem. Kui sul ei õnnestu 16.09. kohale tulla võta hiljem ühendust.

Mõnusat retke

Ralf

Erna retk eneseleidmiseks 20.-24.07.2010

Ps. nüüd leiad altpoolt ka ööbimiskohtade asukohad kaardil

2.ms. Oli alanud. Eesti oli okupeeritud Nõuka vägede poolt. Paljud Eesti mehed olid põgenenud Soome. Nenest meestest moodustati luuregrupp Erna ja saadeti Eestisse kogumaks informatsiooni olukorra kohta Maarjamaal. Soomes pandi mehed kaatritele, mis toimetasid nad Salmistusse. Sealt liiguti jala Kautla kanti, koguti luureandmeid, löödi lahinguid jälitavate NL vägedega, aidati kohalikke.

Mina võtan retke ette liikumaks lähemale oma lättele, tugevdamiseks oma sidet kõiksusega. Tulen välja igapäeva rutiinist ja kulgen uue pilguga maailmale tuttavatel Erna radadel. Olen õnnelik kui mind saadavad inimesed kel on samad eesmärgid. Olen sama trassi läbinud varem nii võistleja kui Hiina ja Soome tiimi juhendajana. Neil kordadel oli eesmärk teine. Ka seekord on eesmärk saada füüsilist koormust, panna keha vaimule alluma aga samas leida sisemist rahu, tunda end osana suurest tervikust, nautida lihtsat toitu. Eesmärk on ära tunnetada tõesed, et kõik hea on siin ilmas vabalt sinu käsutuses. Võid nautida linnulaulu, veevulinat, kuud, päikest kogu loodust täiesti tasuta. Sõprust, armastust, lugupidamist pole võimalik osta. Kui oled rõõmus sõbralik, tõmbad ka samasuguseid energiasid ja neid kandvaid inimesi ligi, avad kaaslaste säravama külje.

Erna retk eneseleidmiseks algab 20.07. kell 15.00. Salmistust. Kella 17 paiku on võimalus Kuusalu lähistel pundi hüpata. Sealt jääb Soodlani 10km

1.päev. T. 20.07. Liigume Salmistust põhiliselt lõunasse, Kuusalu kõrvalt Soodla veehoidlani,kuhu on ca 15km. liikumistempo on rahulik.

2.päev. K. 21.07.Soodla vh. äärest liigume itta piki veehoidlat ja Soodla jõge Paukjärve äärde ca 13km.

3.päev. N. 22.07. Paukjärve äärest liigume lõunase Jüssi järvedeni,üle Pikknõmme küngaste Ännijärve äärde ca 13km.

4.päev. R. 23.07.Ännijärve äärest Liigume edelasse,üle Nelijärve ja Mägedeküla Kalajärveni,või Noku taluni Kakerdi raba ääres ca 13km.

5.päev. L. 24.07. Noku talust liigume Voose suunas ja piki sealt lõunasse kulgevaid voorenõlvu Kautlani, kus on nii meie kui militaar Erna finiš ca 12km. Lõpetame 15-17 ajal.

Retke liikumistempo on jõukohane 5-80 aastasele. Olen aidanud organiseerida palverännakut, kus osalesid samas vanuses osavõtjad-matkati, mediteeriti, puhati, oldi üksteisele toeks nii füüsiliselt kui vaimsel otsingul. Ligi 25 km teekonnaga said kõik osalejad hakkama. Minu ema, kes oli siis 79a. vana kommenteeris pärast. Läbisin teekonna palve jõul, kui vahel mõni kauplustes kolamine võtab võhmale siis selle retke lõpus tundsin end õnneliku ja värskena, tundsin et olen astunud sammu ligemale oma lättele. Ühiselt positiivses vibratsioonis liikude, pidades silmas oma eesmärki paneme end sisemiselt särama.

Nagu plaanist näha pole päevane kilometraaž kuigi suur. Mediteerides,harjutusi tehes,keskendudes oma sisemistele väärtustele mööduvad kilomeetrid märkamatuult. Enamikus läbime looduslikult väga kauneid kohti. Alustame mere äärest,teele jäävad jõed,järved, mäed,rabad,metsad.

Kellel jääb koormusest väheks, leian võimaluse distantsi pikendada ja nautida liikumist öisel ajal. Soovi korral tõsised väljakutsed,milles kõik ei pea osalema.

Varustus. Piisab tavalisest jooksu ,matka varustusest, vihmariided. Seljakott magamiskoti ja toidu jaoks, ujumisriided. mingeid erilisi saapaid pole vaja. Telgid võtame vajadusel kamba peale.

Toit. on tagasihoidlik. Võileivad, pakisupid,mida võimalik süüa ka lihtsalt veega üle valades, pudru. Natuke värsket kraami. 1-1,5 pudel tavalise joogi veega. Ilmselt on reede võimalik Nelijärvel varusid täiendada. Säasetõrje vajadusel. Võtan kaasa kateloki ja piirituse põleti tee keetmiseks.

Transport. Kohale saamise ja lahkumise logistika paneme paika 17.07. kokkusaamisel. Autod on võimalus jätta Kuusalu lähistelega maja õuele.

Vastavalt soovile on võimalus osaleda kogu retkel või üksikute päevade kaupa. Hilisemaks liitumiseks pundiga saad telefoniga juhatust.

Retke interaktiivset kaarti saad vadata SIIT. Prinditav versioon SIIN.

Soovi korral annan rajal liikumisel individuaal ülesandeid enesega tegelemiseks.

Osalustasu 1 päeva eest on 200kr.

NB! Ole hea registreeri end saates e-maili.

Metsaretk 17.07 Pesa talus

17.07. kell 11.00. teen Pesa talus metsaretke. Peale retke vaatame üle ERNA varustuse, võta oma riided, jalanõud, kott jne. kaasa. Lepime kes mida toitu ostab, palju telke vajame. Paneme paika transpordi logistika. Saad vastuse kõigile küsimustele. Küsida võid ka varem.

Mõnusat retke

Ralf