



Retreat Gambia



Winter
2027



Hvad er et retreat?

Ordet *retreat* kan have flere betydninger – men en af dem handler om at **trække sig tilbage**, tage en pause fra hverdagen – fysisk, mentalt og sjæleligt.

"Jeg tror alle kunne trænge til at tage sådan en pause indimellem."
– Deltager 2022

Det tror vi også.
Derfor har vi skabt denne rejse.

Et pusterum.
Et sted for ro, forbindelse og nærvær.

Indhold

Hvad er et retreat?	2
Baggrunden for Retreatet	5
Lidt om Gambia 🌴	6
Formålet med retreatet	8
Hvem er retreatet for?	9
Hvem står bag retreatet?	10
Hvor og hvornår?	13
Hvor mange kan deltage?	13
Autentiske oplevelser	14
Kom tæt på den gambianske hverdag – tre unikke workshops	14
3 udflugter der viser små bidder af det autentiske Gambia	15
Besøg på skole og sundhedsklinik – en dag med mening og nærvær	15
Kano tur på Gambiafloden – ro, natur og historie	17
Markedstur: Sanser, kontraster og håndværk	18
Ekstra: Heldagstur til naturreservat i Senegal	19
Er der fritid/egen tid?	20
Program	21
Hvordan ser dagsprogrammet ud?	21
Morgenpraksis	21
Formiddagens og eftermiddagens rytme	21
Aftenpraksis	22
Rammer og forventninger	22
Dit retreat-hjem i Gambia	23
Er måltider inkluderet?	24
Stilhed som gave	25
Sluk	25
Hvilken stemning og tone kan du forvente?	26
Autenticitet, nærvær og balance	26
Udvikling og spiritualitet	28

En naturlig balance mellem fællesskab og alenetid	31
Det helt praktiske	32
Pris	35
Depositum, betaling og afbestillingspolitik	36
Udtalelser fra tidligere Retreats	38

Baggrunden for Retreatet

For 16 år siden mødte vi hinanden – Nanett og Bilal – under den varme sol i Gambia. Bilal er født og opvokset i Gambia og Nanett var rejst dertil efter gymnasiet for at arbejde med nursery schools, og det varede ikke længe, før vores veje krydsede.

Vi boede et år sammen i Gambia, før vi besluttede at starte et nyt kapitel i Danmark. Her boede vi i 13 år, og i december 2025 besluttede vi at flytte tilbage til Gambia, for at få mere balance i vores liv. Både Danmark og Gambia har bidraget til den måde vi lever vores liv i dag, med balance imellem livets facetter.

Hver dag bliver vi mindet om de store forskelle mellem Danmark og Gambia. To lande, der på mange måder står i skarp kontrast til hinanden. I Danmark suser livet af sted. Dagen starter tidligt og slutter sent, og kalenderen er ofte fyldt til randen, hvor man lever i en konstant halv stresset tilstand. I Gambia derimod bevæger tiden sig i sit eget rolige tempo – nogle gange næsten som om den står stille. Der findes endda et udtryk for det: “Gambian time” – “Hvad jeg ikke når i dag, når jeg - måske - i morgen.”



Det står i skærende kontrast til den danske lidt stressede “Det har jeg ikke tid til.” Men netop i det spændingsfelt har vi fundet vores egen balance – en bro mellem to verdener, vi begge mærker som hjem.

Lidt om Gambia 🇬🇲

Gambia er Afrikas mindste land (ca. 2 mio indbyggere) og ligger i Vestafrika, lige ud til Atlanterhavet. Her finder du lange, smukke palmestrande, et rigt kulturliv og en befolkning kendt for deres varme og gæstfrihed.

I januar ligger gennemsnitstemperaturen på omkring 30 grader – perfekt til at tage en pause fra den danske vinter. Varmen er let og luftig da luftfugtigheden er lav.

En anderledes verden

Alt i Gambia er *meget* anderledes end i Danmark. Det føles lidt som at komme til en anden verden. Det er faktisk så anderledes, at det næsten er umuligt at forklare med ord – du skal mærke det selv. Tidligere deltagere har fortalt, hvordan alle deres sanser blev bombarderet med nye indtryk.

Nogle forskelle du kan forvente:

- Mange veje er ikke asfalterede – de er lavet af sand
- Glæde er ikke afhængig af indkomst, status eller om man har udfordringer i livet
- Man værdsætter dagen i dag, for man ved ikke om man er velsignet nok til at være her i morgen
- Familie er højprioritet, ofte bor man mange generationer sammen

- Insektliv og små firben er en del af hverdagen
- Der er stor kontrast mellem rig og fattig
- Gambia er meget multikulturelt, og man respekterer og fejre alle sammen hinanden, uanset forskelle i religion, hudfarve, stamme mv. Faktisk fejre muslimerne også jul og påske, og kristne Eid.
- Kulturen er farverig, åben og social
- Spiritualitet/religion er en naturlig del af hverdagen

Men netop de store forskelle giver også mulighed for refleksion og inspiration til en anderledes måde at være i verden på.

Det bliver et kulturchok – men på den kærlige måde. Gambia har sin helt egen rytme og energi, og vi er her for at guide dig trygt igennem det.

”Det var lidt som at komme til en anden verden.. jeg føler næsten jeg er vågnet af en drøm”

Deltager marts 2022

Formålet med retreatet

Vores passion for at arrangere retreats i Gambia kommer fra det inderste af vores hjerter. For os handler det ikke bare om at rejse – det handler om noget langt dybere. Det handler om at bygge broer mellem kontraster, om at se verden – og sig selv – med nye øjne. Det handler om at finde hjem i det, der virkelig betyder noget. Og om at skabe rum for healing og transformation, som spirer indefra.

Gambia er ikke bare et sted, vi vender tilbage til – det er et sted, der vender tilbage til os, igen og igen – giver skønne påmindelser i vores ofte travle hverdag. Man skal lede længe for at finde mennesker med mere hjertevarme end Gambianerne. Kulturen her er rig på farver, rytmer, latter og liv. Der er en sjæl i det hele – i mødet mellem mennesker, i maden, i musikken, i livet. Strandene føles som ren naturkraft, og solen har en blid, helende effekt, der trænger helt ind under huden.

Vi har skabt et program med omhu og kærlighed – et forløb, der nænsomt giver næring til både krop, sind og sjæl. Basen bliver et trygt og roligt hotel, hvor du kan lande, slappe af og finde fordybelse i dit eget tempo. Her er der plads til at trække vejret dybt og mærke dig selv.

Ud fra denne rolige base tager vi på ture og deltager i workshops i det lokale gambianske miljø – oplevelser, der er nøje udvalgt til at vække dine sanser, åbne dit sind, sætte tanker i gang og nære din sjæl. Hver tur, hvert møde og hver aktivitet bærer små frø i sig – frø af indsigt, forbundethed og livsglæde, som stille begynder at spire i dig. Og det smukke er, at mange af dem fortsætter med at

vokse – længe efter du er vendt hjem til Danmark igen. Det er vores håb, at du tager herfra med mere end bare minder – men med noget, der lever videre i dig.



Hvem er retreatet for?

Retreatet er for dig, der længes efter:

- Mere ro og nærvær
- At trække stikket fra hverdagens travlhed
- En dybere forbindelse til dig selv
- En ægte oplevelse af en ny kultur

Du behøver ikke erfaring med yoga, meditation eller at rejse – bare lysten til at være nysgerrig og til stede.

Vi guider ikke – vi deltager sammen med dig. Magien opstår i mødet mellem os alle.

Hvem står bag retreatet?

Retreatet arrangeres af os – Nanett og Bilal Shalhoub. Denne rejse er skabt ud fra vores egne livserfaringer, vores faglige passion og vores dybe kærlighed til Gambia.

Bilal er gambianer og kender landet, kulturen og menneskene helt indefra.

Nanett er dansker og har boet i Gambia tidligere – og nu igen. Hun ved, hvordan det føles at møde Gambia for første gang – med danske øjne – og hun kender både kontrasterne, udfordringerne og skønheden i dem.

Sammen skaber vi en bro mellem to verdener – og netop den kombination gør os i stand til at tilbyde en oplevelse, hvor du får indblik i det autentiske Gambia, samtidig med at du bevarer følelsen af tryghed, komfort og nærvær. Vi forstår begge perspektiver – det danske og det gambianske – og oplever det som en gave at kunne stå midt imellem.

For os handler det ikke bare om at vise dig et sted – men om at åbne døren til en særlig kultur, en livsrytme og en følelse af forbundethed, som har haft en dybt transformerende betydning i vores eget liv.

Vi brænder for at skabe rum, hvor mennesker kan finde hjem i sig selv, mærke kroppen, finde ro – og måske få øje på nye sider af sig selv og livet.

Bilal er uddannet holistisk behandler og har i over 10 år arbejdet med stress- og smerteproblematikker. Med rødder i Gambia og et stærkt nærvær, arbejder han med kroppen som en helhed – hvor fysiske, mentale og følelsesmæssige lag hænger uløseligt sammen.

Nanett er oprindeligt uddannet sygeplejerske, men har de seneste 7 år arbejdet side om side med Bilal i klinikken. Hun underviser i yoga og er under uddannelse til psykoterapeut ved Vadum Dahl instituttet. Hendes tilgang er åben, humoristisk og hjertelig – med blik for både krop, sjæl og de små, men betydningsfulde detaljer.

Fælles for os er en dyb interesse for den holistiske helhed: hvordan krop, sind og sjæl spiller sammen – og hvordan vi hver især kan være skabere af et liv, vi trives i. Vi ved, at livet både rummer lys og mørke, glæde og udfordringer – og vi tror på, at det netop er i spændingsfeltet mellem de to, at vækst og dybere forståelse kan opstå.



Netop forskellen i vores baggrunde og kulturer åbnede tidligt vores øjne for, at der ikke kun findes én måde at leve livet på. Det blev vores vej ind i den holistiske verden – hvor man ikke behøver at være fastlåst i kultur, vaner eller begrænsende overbevisninger. Hvor man kan give slip på idéen om, hvad der er

muligt eller ikke muligt – og åbne sig for, at der måske findes veje, tanker og muligheder vi endnu ikke kender.

Vi elsker at være nysgerrige på de veje. Nysgerrige på livet – og på hvordan vi, som mennesker, kan skabe et liv med mere mening, frihed og indre ro.

Sammen driver vi også podcasten *“Smertefrit liv”*, hvor vi deler vores tanker, erfaringer og værktøjer – med udgangspunkt i den helhedsorienterede tilgang til stress, smerter og det levede liv.



Hvor og hvornår?

Retreatet finder sted i **Gambia**, Vestafrika – et land fyldt med varme, farver, livsrytme og hjerterum.

Datoerne er **13. Januar til 27. januar 2027** – en rejse ud af vinteren og ind i solen. Du flyver til **Banjul Lufthavn**, hvor enten **Bilal eller Nanett står klar til at tage imod dig med åbne arme og et smil**. Allerede der begynder rejsen – trygt og personligt, som en del af noget større.

Hvor mange kan deltage?

For at skabe en tryk, nærværende og personlig oplevelse, har vi valgt at holde retreatet lille og intimt.

Der er plads til **maks. 10-12 deltagere**.

Vi har **5-6 dobbeltværelser** på det lille, hyggelige hotel – med plads til **2 personer på hvert værelse**.

Værelserne kan også bookes som enkeltværelse mod et tillæg (se mere under *Pris og tilmelding*).

Vi tror på, at en lille gruppe skaber de bedste rammer for ægte nærvær og meningsfulde møder – og samtidig giver plads til ro og alenetid.

Et fællesskab af mennesker, der alle kommer med et åbent ønske om at finde noget dybere.

Efter vores erfaring er dét den perfekte størrelse til at balancere fordybelse, fællesskab og frihed.

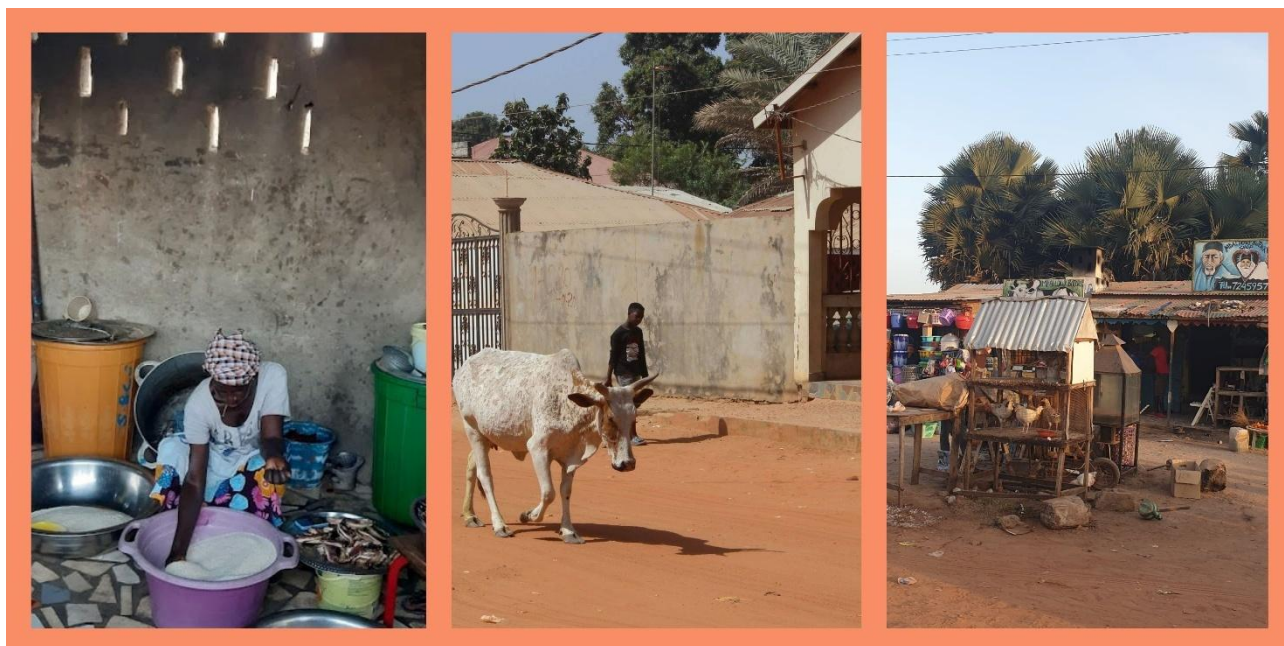
Her er der plads til dig – som du er.

Autentiske oplevelser

Kom tæt på den gambianske hverdag – tre unikke workshops

På denne rejse får du ikke blot et glimt, men et ægte indblik i den gambianske kultur. Vi har planlagt tre særlige workshops, hvor du besøger lokale familier og fællesskaber, og kommer helt ind under huden på hverdagslivet i Gambia.

Hver workshop varer mellem 3–6 timer og giver dig mulighed for selv at deltage. Det er en enestående chance for at mærke nærværet, tempoet og livsglæden, som præger den gambianske måde at være i verden på



3 udflugter der viser små bidder af det autentiske Gambia

Besøg på skole og sundhedsklinik – en dag med mening og nærvær

På én af retreatets dage inviterer vi dig med til Gunjur, hvor vi besøger en lille, hjertevarm skole med danske rødder. Her bliver børnene støttet af danske sponsorer, som hvert år donerer omkring 600 kr. – nok til at ét barn kan komme i skole og få et varmt måltid mad fire gange om ugen.

Det gør en verden til forskel – og det mærkes, når man træder ind på skolens område. Her er liv, leg og latter. Her er håb. Og her mærker man, hvordan næstekærlighed kan bygge broer mellem, på overfladen, meget forskellige verdener.



Vi besøger også den nærliggende sundheds- og fødeklíník, som er opstået i forlængelse af det samme initiativ. Klinikken giver enkle, men vigtige sundhedstilbud til lokalsamfundet – og du får et nænsomt indblik i, hvordan virkeligheden ser ud for mange gambianere. Her bliver det tydeligt, hvordan en gruppe danskere med varme hjerter og viljestyrke har skabt større tryghed og muligheder for kvinder og børn i området.

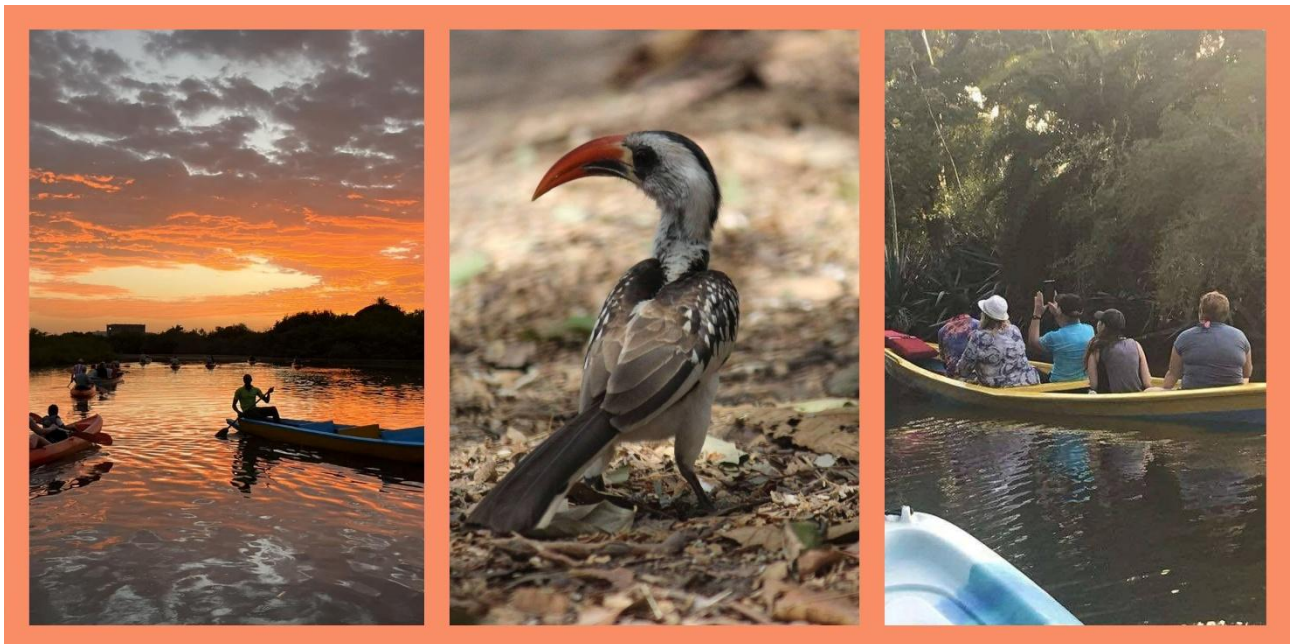
Efter besøget kører vi videre til den fredelige **Nemasu strand**. Her får du tid til blot at være.

Spis din frokost under palmerne, slap af i skyggen, dyp tæerne i havet – eller tag en stille gåtur hen til den smukke **Gunjur mosque**. Lad dagens indtryk lande. Lad stilheden tale. Og mærk forbindelsen til noget større.

Kano tur på Gambiafloden – ro, natur og historie

En stille dag glider vi ud på Gambiafloden i kanoer og lader os føre gennem det smukke landskab af mangroveskove, fugleliv og gammel historie. Vandet er roligt, og stilheden brydes kun af fuglelyde og blide padletag. Turen går til en lille oase, hvor du får mulighed for at opleve Gambias rå natur tæt på.

Her handler det ikke om at præstere eller padle stærkt – men om at være til stede. Og bare rolig: hvis du ikke selv har lyst eller mulighed for at padle, finder vi en løsning, så du stadig kan være med og nyde rejsen i det tempo, der passer dig



Markedstur: Sanser, kontraster og håndværk

Gambia er fyldt med kontraster – og på denne tur mærker du dem for alvor. Hvor meget af vores retreat foregår i ro og langsomhed, er **Serrekunda marked** alt det modsatte. Her strømmer liv og larm gennem gaderne, og markedet byder på alt mellem himmel og jord. Du vil opleve dufte, farver, stemmer og bevægelser i en pulserende rytme, der føles som Gambia på høj volumen. Her mærker man livets hverdag – rå, ægte og helt tæt på.

Når pulsen har været lidt oppe, kører vi videre til **Bakau Craft Market**, hvor tempoet falder igen. Her finder du lokalt kunsthåndværk – træfigurer, malerier, skulpturer, smykker, kurve og meget mere. Et fint sted at finde en personlig souvenir – og måske få en snak med en af de dygtige kunstnere, der sælger deres værker.

Hvis energien og stemningen er til det, afslutter vi dagen med en tur til **Paradise Beach** – et lille stykke himmel, hvor du kan lade indtrykkene falde til ro og mærke vinden, havet og solen mod huden.



Ekstra: Heldagstur til naturreservat i Senegal

For dig, der har lyst til endnu en oplevelse ud over retreatets program, tilbydes en uforglemmelig dagstur til et naturreservat i nabolandet **Senegal**.

Her har du mulighed for at opleve **gazeller, næsehorn, giraffer, zebraer, bøfler og vildsvin** i deres naturlige omgivelser – et særligt møde med Afrikas dyreliv.

I starter tidligt om morgenen og bliver afhentet direkte ved hotellet. Turen går med færgen fra **Banjul til Barra**, hvorfra i fortsætter over grænsen til Senegal og videre til reservatet.

Undervejs er der tid til at nyde de mange lokale indtryk fra dagligdagens liv, den begrænsede infrastruktur, de små landsbyer, lokale købmænd og kvinder.

Balancen mellem den særlige ro og det vilde kaos, der kendetegner livet i Vestafrika komme virkelig til syne på denne tur.



🕒 Praktisk info om Naturresevats tur:

- **Tidspunkt:** Heldagstur (afgang morgen, retur aften)
- **Pris:** ca. 1000 kr. pr. person
- **Bemærk:** Turen er frivillig og ikke en fast del af retreat-programmet

Er der fritid/egen tid?

Fritid og egen tid er en bevidst og vigtig del af retreatets rytme. Vi tror på, at oplevelser – særligt dem, der rører os – har brug for tid og plads til at lande og lagre sig i kroppen og sindet.

Derfor har vi skabt rum i programmet, hvor du helt selv vælger, hvordan du vil bruge din tid. Måske har du lyst til at slappe af ved poolen med en god bog, lade solen varme dig på stranden, tage en tur til det lokale marked, nyde en stille stund i skyggen – eller tage på en lille udforskningsoplevelse i nærområdet.

Du bestemmer. Der er ingen forventninger – kun en blid invitation til at mærke, hvad du har brug for. Ofte er det netop her, i pausen, at noget vigtigt får lov at spire.

Program

Hvordan ser dagsprogrammet ud?

Vi tror på, at rytmer og rutiner er vigtige elementer i menneskets oplevelse af meningsfuldhed, integration og indre ro. Derfor begynder og afslutter vi hver dag med de samme to praksisser – en blid ramme, der skaber tryghed og forankring midt i alt det nye.

Der vil også være udvalgte stunder med planlagt stilhed i løbet af retreatet – fordi vi ved, at det at være i et nyt land, med nye mennesker og dybe oplevelser, ofte sætter gang i mange tanker, følelser og sanseindtryk. Stilheden giver plads til at lytte – ikke bare til verden omkring dig, men også til din egen indre stemme, og ligeså stille lade oplevelserne lande i dit eget indre landskab.

Morgenpraksis

Dagen starter med en stille og nærværende praksis. Vi mødes i 30-45 minutter til blid bevægelse og en kort meditation – en kærlig stund til at lande i kroppen, finde fodfæste og åbne sanserne for dagen. Her er der ingen krav, ingen præstation – kun et rum, hvor du kan være til stede, præcis som du er.

Efter praksis spiser vi morgenmad – enten i ro og stilhed eller i fællesskab med de andre, alt efter hvad du har brug for den dag.

Formiddagens og eftermiddagens rytme

Efter den faste morgenramme (praksis og morgenmad) veksler programmet mellem fritid, behandlinger hos Bilal, lokale udflugter og kulturelle workshops. Alle aktiviteter er udelukkende for retreatets deltagere og varer typisk mellem 3

og 6 timer. Hver tur og workshop er nøje udvalgt for at stimulere dine sanser og skabe dybere kontakt – både til dig selv og det sted, du befinder dig i.

Vi prioriterer tid til ro, fordybelse og alenetid hver eneste dag. For os handler det ikke om at fylde programmet til bristepunktet – men om at skabe plads til at mærke, integrere og lade oplevelserne sætte sig. At rejse til et land som Gambia, hvor rytmerne og livsperspektiverne er meget anderledes end dem, vi kender hjemmefra, kan være overvældende. Derfor har vi bevidst skabt pauser – så du kan få lov til at lande, lytte og tage det hele ind i dit eget tempo.

Aftenpraksis

Om aftenen mødes vi igen til ca. 45-60 minutters yin yoga – en rolig, dyb og nænsom praksis, hvor kroppen får lov at give slip, og dagens indtryk kan falde til ro. Det er et rum for stilhed, nærvær og hvile – en blid overgang til natten, hvor du igen får mulighed for at vende blikket indad og finde hjem i dig selv.

Alle praksisser er tilrettelagt med omsorg og åbenhed. Uanset om du er nybegynder eller erfaren, er du velkommen. Du behøver ikke kunne noget på forhånd – det eneste, du skal, er at møde dig selv med blidhed.



Dit retreat-hjem i Gambia

Vi er i øjeblikket i gang med at finde det helt rette sted til dette retreat.

Det, vi ved, er, at det bliver et lokalt sted, med lokalt liv udenfor døren, med pool, rolige omgivelser og en autentisk retreat-stemning — et sted, der understøtter den fordybelse, ro og nærvær vi elsker.

Mulighederne er mange, og vi er i gang med at finde det sted, der bedst kan danne rammen om dette retreat.

Vi vælger ikke bare et sted.

Vi vælger det rigtige sted.

For os er omgivelserne en vigtig del af oplevelsen — og derfor tager vi os tid til at finde en ramme, der matcher den kvalitet og det nærvær, vi ønsker at skabe.

Så snart stedet er endeligt fastlagt, vil alle deltagere naturligvis få fuld information.

Er måltider inkluderet?

Morgenmad er inkluderet i prisen. Hver morgen vil du blive serveret en frisklavet morgenmad. Det er den perfekte måde at starte dagen på, så du er klar til dagens aktiviteter.

Vi har erfaret, at folks behov for måltider kan variere. Nogle ønsker at spise både morgenmad, frokost og aftensmad, mens andre kun ønsker morgenmad og aftensmad. Andre lidt frugt til frokost.

Derfor er **frokost og aftensmad ikke inkluderet i prisen.**

Aftensmad kan dog bestilles på hotellet, eller man kan tage en tur ud i byen og finde et sted at spise. Der er mulighed for både vegetar og veganske muligheder. Vi er altid gerne behjælpelige med vores anbefalinger og lokale erfaringer.

Vi kan have enkelte **fastlagte måltider sammen som gruppe** – for eksempel en **afslutningsmiddag**. Ellers vil måltider være en del af den fritid, du har til rådighed. Vi tror på, at denne fleksibilitet giver dig mulighed for at tilpasse din oplevelse efter dine egne ønsker og behov.

Der er altid mulighed for at købe drikkevarer på hotellet. Da retreatet har fokus på dybe oplevelser og ægte nærvær, serveres der ikke alkohol på hotellet. Vi ønsker at skabe et rum, hvor du kan være helt til stede i dine egne processer og i et nænsomt fællesskab med de andre deltagere.

Stilhed som gave

I løbet af retreatet vil der være **indlagte stilhedspauser**, hvor vi inviterer til at vende opmærksomheden indad. Det betyder, at vi i bestemte perioder ikke taler sammen – hverken under måltider eller i fællesarealer – for at give plads til **fordybelse, ro og refleksion**.

Vi ved, at stilhed kan virke uvant, men vi oplever gang på gang, hvordan det netop er i stilheden, at noget dybere får lov at folde sig ud. Det bliver et kærligt pusterum – uden krav, hvor du blot kan *være* med det, der er, uden at skulle forholde dig til andre.

Du vil selvfølgelig blive informeret tydeligt, hvornår stilheden begynder og slutter, og der er altid mulighed for at spørge eller række ud, hvis noget føles uklart.

Sluk

Vi lever i en tidsalder, hvor vi konstant har telefonen på os, og derfor altid er tilgængelige for alt og alle. Det skaber støj – både for vores sanser og vores evne til at være til stede i nuet. På denne rejse vil vi opfordre dig til at "gå analogt".

Vi inviterer dig nemlig til at trække stikket og lade stilheden tage over. At tage på en rejse – ikke bare til et andet sted, men indad. Her er ingen notifikationer, kun nærvær.

I stedet inviterer vi til at tage en god bog eller to med, en notesbog og et kamera med. For at hjælpe dig med at være til stede uden den digitale distraktion, vil du få udleveret en *dumbphone* der ligner noget fra de dejlige 90'erne, som du kan bruge til at ringe til os eller de andre deltagere, hvis det skulle være nødvendigt.

Denne telefon kan kun ringe og skrive sms. På den måde kan du stadig komme i kontakt med os ved behov, men på en langt mere enkel og nærværende måde.

Hvilken stemning og tone kan du forvente?

Retreatet afspejler den stemning, som vi elsker ved Gambia: **afslappet, varm og nede på jorden.**

Her tager vi ikke tiden for tungt – og heller ikke os selv. Der er plads til grin, fordybelse, stilhed, nysgerrighed og det uperfekte. Programmet er et kærligt udgangspunkt, men vi tillader os at **justere undervejs**, så vi kan følge energien, stemningen og det, der giver mest mening i øjeblikket.

Vi gør os umage for at skabe trygge rammer og tage hånd om udfordringer med ro og åbenhed, hvis de opstår. Vi tror på, at **autenticitet og nærvær** er vigtigere end perfektion – og at de største oplevelser ofte ligger i det uventede.

Så kom som du er – med et åbent hjerte og måske lidt lyst til at give slip på kontrol og bare være med det, der opstår.

Autenticitet, nærvær og balance

Inden og under retreatet er du altid velkommen til at stille spørgsmål – og vi gør vores bedste for at svare så hurtigt og ærligt som muligt. Vi er her for dig, og vi ønsker at møde dig dér, hvor du er.

Under selve retreatet varetager **Nanett** morgen- og aftenpraksis (blid yoga og meditation). **Bilal** deltager nogle gange i yoga og står selvfølgelig for alle de

holistiske behandlinger.

Ved **alle udflugter og workshops** vil enten Nanett eller Bilal være med – og nogle gange begge to.

Vi bor ikke i huset sammen med jer, men vi er til stede i **tidsrum hver dag** og er **altid tilgængelige, hvis der opstår behov**. Når vi ikke er fysisk til stede, kan du ringe til os – og vi kan være hos jer **indenfor 30 minutter**.

Det er vigtigt for os at være nærværende og tilgængelige – men også ægte. For at kunne holde et kærligt og trygt rum for jer, har vi selv brug for at lade op. Vi tror på, at **autenticitet og indre balance** er en forudsætning for at kunne give videre – med hjerte, ro og nærvær.



Vi er her ikke som klassiske guider, men som **mennesker du kan læne dig ind i**.

Vi tror ikke på, at vi alene kan skabe en magisk rejse – **det gør vi sammen**.

Du kommer med dit væsen, din energi og dine erfaringer. Vi kommer med vores.

Og netop i dét fælles møde opstår noget helt særligt. Noget vi ikke kan planlægge os til – men som vi kan skabe sammen, med åbenhed og respekt.

Derfor trækker vi os også indimellem – ikke for at være væk, men for at kunne blive ved med at være nærværende. Med varme. Med ro. Med respekt for både dit og vores rum.

Udvikling og spiritualitet

Hos os er spiritualitet en naturlig del af livet.

Vi tror på, at der findes noget større end os selv – og vi mærker det i hverdagen:

- Når ting, der virkede umulige, pludselig falder på plads
- Når skader heles mod alle odds
- Når de rigtige mennesker krydser vores vej på det helt rette tidspunkt
- Når livet – selv i det svære – føles som læring og heling

Vi oplever, at **alt er forbundet** – og at **vi mennesker også er det**.

En integreret spiritualitet

Fordi spiritualitet er så indgroet i os, bliver det også en naturlig del af vores retreat.

Vi underviser ikke i selvudvikling eller religion – men følgende elementer flyder naturligt gennem ugerne:

- Meditation
- Yoga
- Grounding
- Naturoplevelser
- Stilhedsperioder
- En sund balance mellem alenetid og fællesskab
- Troen på at vi alle er ligeværd trods forskellige baggrunde

Retreatet er en kærlig invitation til at komme tættere på din **værens-essens** – med mere frihed, flow og forbundethed.

I nogle spirituelle miljøer (fx new age-kredse) kan der være tendens til at dømme, hvad der er “rigtig” eller “forkert” spiritualitet.



Vi tror på noget andet:

Vi tror ikke, at spiritualitet kan dikteres udefra.

Vi tror på, at spiritualitet er en **personlig oplevelse** – en fornemmelse af forbindelse til noget større, uanset hvilket sprog eller begrebsramme du bruger.

Du er velkommen lige som du er

- Måske er du i tvivl om, der findes noget større end det, du kan se med det blotte øje
- Måske har du din egen stærke praksis
- Måske søger du stadig

Vi inviterer dig med et åbent sind, med på et eventyr – i fællesskab, frihed og fordybelse.

En naturlig balance mellem fællesskab og alenetid

Vi tror på, at mennesker vokser i **kærlige fællesskaber** – men vi ved også, at fællesskaber, især nye og ukendte, i uvante omgivelser, kan koste på energien.

Derfor er det vores dybeste ønske, at du under retreatet **kun deltager i det, der føles meningsfuldt for dig** – og at du trygt prioriterer egentid, når der er behov for det.

Mange af os føler os forpligtede til at være med i *alle* aktiviteter – og bagefter også at være sociale og vise interesse i de andre.

Men **husk**, dette er **din rejse**.

Det er helt okay at:

- trække dig
- sige nej tak
- være stille
- vælge at være alene, selvom andre samles

Vi har skabt retreatet, så du har plads til både **fællesskab og fordybelse** – og til bare at være *dig*.

Det helt praktiske

Dato: 13. januar – 27. januar 2027 (14 dage i alt)

Dette retreat er sammensat med kærlighed og omtanke – for både dit indre og ydre landskab.

Det er ikke bare en rejse, men en oplevelse, der åbner, forbinder og giver dig tid til at *være*.

Flyhjælp

Hvis du ønsker det, hjælper vi dig med at finde og booke din flyrejse fra Danmark til Gambia tur/retur.

Flybilletter kan normalt fås fra omkring **3.500 kr.**

Online forberedelse

Mens du venter på afrejse, inviterer vi dig til

- Et **webinar om Gambia og den lokale kultur**
- Et **yoga-webinar med tips til en nænsom praksis**
- To **yogavideoer med Nanett**, så du allerede hjemmefra kan mærke, den måde vi guider yoga, i din krop.

Alt kan ses on-demand, når og hvor du vil, også mange gange som du har behov for.

Transport i Gambia

Du bliver hentet i lufthavnen af enten Bilal eller Nanett – og naturligvis også kørt tilbage til lufthavnen ved afrejse.

Indkvartering

Vi bor på et lille, håndplukket **hotel/lodge med pool**

Et fredfyldt sted med ro, varme og nærvær i smukke omgivelser.

Daglig morgenpraksis

Hver morgen starter vi stille og nænsomt med:

- let yoga
 - kort meditation
- For at lande i dig selv og åbne dagen med intention.

Nærende morgenmad

En enkel og nærende morgenmad serveres hver dag på hotellet.

4 individuelle behandlinger

Fire 45-minutters behandlinger med Bilal – holistisk kropsterapi med fokus på stress, spændinger og heling.

3 private workshops

“**Gambiansk hverdag**” – intime møder med lokale, hvor du får et indblik i livsrytme, traditioner og kultur.

3 autentiske udflugter

Små sanselige eventyr i det lokale Gambia – oplevelser der åbner hjerte og horisont.

Aftenspraksis

Vi runder dagen af med:

- yin yoga eller
- yoga nidra
En blid overgang til natten i ro og fordybelse.

🌸 Retreat-vibe

Du får dagligt tid til dig selv – ved poolen, på stranden eller bare med fødderne i jorden.

Tid til at integrere, mærke og bare *være*.

💬 Løbende kommunikation

Når du tilmelder dig, bliver du en del af en **lukket deltagergruppe på facebook**. Her kan du:

- stille spørgsmål
- dele tanker og forventninger
- lære de andre lidt at kende
- få al den praktiske info løbende

Vi svarer så hurtigt og ærligt som muligt – og vi glæder os til at følges med dig hele vejen fra tilmelding til hjemkomst 🍋



Pris

Vi tilbyder to typer ophold – enten deler du værelse med én anden deltager, eller også vælger du at have værelset helt for dig selv. Du kan vælge at dele værelse med én du kender, eller vi kan sætte dig sammen med en af de andre deltagere.

› **Bo sammen med én på værelset:**

- *Early bird-pris* (ved tilmelding senest d. 1. juni 2026): **14.995 kr. /1999 EURO**
- *Late bird-pris* (ved tilmelding efter d. 2. juni 2026): **16.995 kr./ 2266 EURO**

› **Hav værelset helt for dig selv:**

- *Early bird-pris* (ved tilmelding senest d. 1. juni 2026): **20.495 kr. /2733 EURO**
- *Late bird-pris* (ved tilmelding efter d. 2. juni 2026): **22.495 kr./ 3000 EURO**

Betalingerne skal ske til udenlandsk konto i EURO. Vi sender dig naturligvis et kontonummer.

Alle priser er inkl. alt det, du har læst om: ophold i 14 dage, transport til og fra lufthavnen, morgenmad, morgen- og aftenpraksis hver dag, fire behandlinger, tre lokale workshops, tre udflugter, transport i Gambia – og ikke mindst nærvær, ro, fordybelse og et kærligt fællesskab i smukke omgivelser.

Hvis du ankommer før retreatets start, henter vi dig naturligvis stadig i lufthavnen, og hjælper med at få dig indlogeret til Retreatet starter.

Depositum, betaling og afbestillingspolitik

Depositum:

For at sikre din plads på retreatet beder vi om et depositum på **3.000 kr. / 400 EURO**, som betales ved tilmelding. Dette beløb sikrer, at din plads er reserveret og hjælper os med at forberede retreatet til dig.

Restbetaling:

Resten af beløbet betales senest **den 15 november 2026**. Du vil modtage en påmindelse, så du slipper for at bekymre dig om dette.

Afbestillingspolitik:

Vi håber naturligvis, at du ikke behøver at aflyse, men vi forstår, at livet nogle gange kan ændre sig. Hvis retreatet bliver aflyst af os, vil det blive udskudt til en senere dato. Hvis du selv melder fra turen, tilbagebetales pengene ikke. Husk derfor at tegne en afbestillingsforsikring, hvis du skulle blive nødsaget til at melde afbud af personlige årsager, da din tilmelding er bindende.





Kalder dit på dette retreat?

Sådan melder du dig på turen;

- 1.Skriv til os og fortæl, at du vil med – og om du ønsker enkelt- eller delt værelse. Du kan kontakte os på info@bilalshalhoub.com eller WhatsApp 42682894
- 2.Vi bekræfter, om der er plads.
- 3.Du indbetaler depositum på 3.000 kr. / 400 Euro
- 4.Du modtager en skriftlig bekræftelse og et velkomstbrev.



Udtalelser fra tidligere Retreats

”Det blev en ny version af mig der kom hjem fra Gambia”

”Dyrelivet, menneskerne, oplevelserne, kulturchokket, maden osv osv, jeg kunne blive ved i evigheder med alle de oplevelser jeg fik i Gambia 🦋🐢🐘🦒”

”I forstår at gøre Gambia til mere end en rejsedestination, i gør Gambia til en oplevelse for livet! ”

”Jeg vil anbefale ALLE der har muligheden, for at rejse med Bilal og Nanett, det er alle pengene værd og meget meget mere til! 🙏”

”Som dagene gik følte jeg mig højere og højere, yoga sessioner hvor man øver at være i nuet. Oplevelser i et land der er så kontrastfuld til Danmark. Det hele har givet så meget stof til eftertanke, også her længe efter jeg er kommet hjem”

”Det hele var bare meget mere autentisk end jeg havde forestillet mig. ”

”Det har klart været den bedste ferie, jeg har været på. Der var bare så mange gode oplevelser og de stod nærmest i kø.”

”Jeg har lært at komme ned i gear, nyde små simple ting i en ellers så travl hverdag.”

”Jeg er virkelig glad for at jeg ikke lod økonomi være en begrænsning men valgte mig selv til”

”Jeg lever højt på denne fantastiske tur og det vil jeg gøre længe fremover.”

”Det har været fantastisk. Der har ikke manglet nogen hjælp hvis man var i tvivl. Jeres engagement under rejsen har betydet meget.”

”Det var så fedt at bo midt i det hele, hvor det autentiske gambianske liv var lige udenfor døren. Gambianerne er meget gæstfri, de stod klar med åbne arme. Jeg har fået så mange skønne oplevelser. ”

”Skønt at stranden ikke var overfyldt med turister. Jeg føler der var plads til at være mig”

”Jeg ved ikke hvor jeg skal starte. Det har været en kæmpe oplevelse.”

”Det har været overraskende dejligt at stemple ud af sociale medier og nyheder for en stund. Jeg føler jeg har fundet en indre ro, jeg har savnet længe.”

”Min krop og sind er kommet helt ned i gear”

”En helt uforglemmelig tur. Jeg har fået meget mere ud af retreatet end jeg havde nogensinde havde turde håbe”

”Det gav mig overskud og ro i hovedet at det hele var planlagt. Det har gjort at jeg bare kunne give mig hen og slappe af i alle oplevelserne.”

”De ord der er bedst beskrivende for mig er: Autentisk, nærværende, gæstfrihed, livsbekræftende, øjenåbner, gambian time, taknemmelighed”

”Jeg var ikke klar til at komme hjem. Jeg er faktisk klar til at køre til lufthavnen nu. Det har bare været SÅ skønt”

”En fantastisk samlet pakket som har gjort det overskueligt for mig at opleve en så anderledes destination”

”Jeg kan næsten knibe en tåre når jeg sætter mit vasketøj i vaskemaskinen – det er ikke alle der har den mulighed. Jeg føler mig så taknemmelig og endnu mere taknemmelig for at have fået den oplevelse.”

”Bare kæmpe tak til jer. Jeg har virkelig nydt hvert eneste øjeblik”

”Veltilrettelagt program. Det indeholdt bare lidt af det hele. Også er i gode til at tilpasse undervejs så man får det hele med på den gode måde”

”Det har bare været hammer-fedt! Jeg er hjemvendt og føler mig så beriget på så mange måder. Det er en oplevelse jeg aldrig ville være foruden og jeg drømmer allerede om at komme afsted igen!”