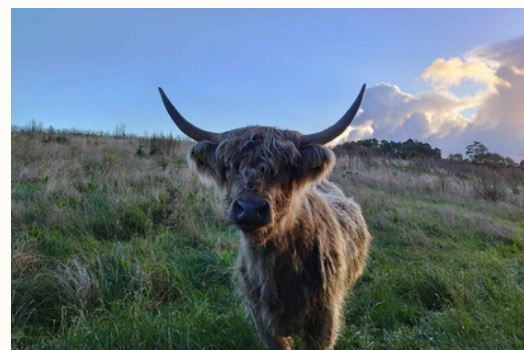




ET STED FOR FORDYBELSE, FÆLLESSKAB, OG FORANDRING



R Ø D E G A A R D M O L S

2026





## MERE END ET MØDELOKALE...

Et møde på Rødegaard kan være meget mere end dagsorden og beslutningspunkter.

Her får I mulighed for at styrke relationerne i teamet, skabe fælles retning og arbejde med de værdier og den kultur, I ønsker at bygge jeres samarbejde på.

Vi tilbyder aktiviteter, der kan indgå som en naturlig del af jeres mødedag – f.eks. gåture i naturen, mindfulness, meditation og samtaleøvelser. Små, men virkningsfulde pauser, der skaber rum for nye perspektiver og styrker fællesskabet.

Vi planlægger dagen sammen med jer, med udgangspunkt i jeres mål og behov – og bidrager gerne med inspiration til formater, der fremmer samarbejde, dialog og arbejdsglæde.





RODEGAARD MOLS





# DAGSMØDE

Et møde med nærvær i naturskønne rammer

**KL.9.00 - 17.00**

Dagsmødet er for jer, der ønsker at afholde et effektivt og inspirerende møde i rolige omgivelser, hvor natur og velvære danner baggrund for faglig fordybelse.

Hos os er atmosfæren uformel, maden grøn og lokalerne indrettet til at fremme både fokus og kreativitet.



## Inkluderet i pakken:

- Mødelokale i en af vores lyse sale, med moderne AV-udstyr, whiteboard, flipover og fleksibel opsætning efter jeres behov.
- Kaffe, urtete, isvand, saft og snacks tilgængeligt hele dagen – nydes frit i mødelokalet eller i haven.
- Morgenmad, fx hjemmebagte boller, frugtsalat, nøddecreme, urtete og lokalmøst.
- Frokostbuffet med varme og kolde retter, salater og hjemmebagt brød – tilberedt med sæsonens økologiske råvarer og masser af smag.
- Eftermiddagssødt: kage og frisk frugt, serveret med kaffe eller te.
- Adgang til vores store have og terrasse – ideel til walk-and-talks, pauser i solen eller bare et øjeblik ro.



**Pris: 725 kr. pr. person (minimum 10 gæster)**





# HELDAGSMØDE

En hel dag med faglighed, forplejning  
og pause i naturen

**kl. 9.00 - 21.00**

Heldagsmødet giver jer mulighed for at gå i dybden med både dagsorden og samarbejde, mens I får ny energi fra vores grønne køkken og beroligende omgivelser. En mindful pause midt på dagen hjælper jer med at holde fokus.



## Inkluderet i pakken:

- Adgang til en af vores mødesale med AV-udstyr, whiteboard og fleksibel opsætning.
- Alt fra Dagsmøde inkl. forplejning, og adgang til faciliteter.
- Midtvejspause med mulighed for guidet mindfulness – fx åndedrætsøvelse eller rolig naturvandring. Alternativt kan pausen bruges frit til refleksion, en tur i haven eller en stille stund for sig selv.
- Eftermiddagssnack til at holde energien oppe.
- Aftenbuffet kl. 18.30–20.00, serveret som et lækkert plantebaseret måltid i fællesskab – smagfuldt, mættende og bæredygtigt.



**Pris: 950 kr. pr. person (minimum 10 gæster)**

Mulighed for tilkøb af overnatning for enkelte deltagere – kontakt os for pris og tilgængelighed.





# MØDE MED OVERNATNING

Tid til både samtale, fordybelse og fællesskab

kl.9.00 dag I - 12.00 dag II

Når jeres møde kræver tid og ro, er denne pakke ideel. Med overnatning i vores hyggelige værelser og aftensmad i fællesskab får I ikke blot et effektivt møde, men også mulighed for refleksion og relationer i afslappede omgivelser.

## Inkluderet i pakken:

- Alt fra Heldagsmøde inkl. forplejning og mindfulnesspause.
- 2-retters aftensmad, plantebaseret og smukt anrettet – lavet fra bunden med økologiske råvarer og grønt fra vores egen have.
- Adgang til fælles opholdsrum og havens faciliteter, inkl. bålplads.
- Mulighed for at tillkøbe "En særlig samtale"; en guidet intuitions- og samtaleøvelse tilpasset jeres virksomhed - læs mere på siden Virksomhed.
- Overnatning i enkeltværelse eller delt dobbeltværelse.
- Morgenmad på dag 2 med hjemmebag, lokale specialiteter, plantebaserede pålæg og varme drikke.
- Mulighed for en stille morgenstund i haven, yoga eller en kort guidet vandretur.
- Let frokost og sunde snacks inden tjek-ud kl.12.



**Pris: fra 2.150 kr. pr. person**  
(minimum 10 gæster)





## LÆNGERE OPHOLD & RETREATS

Vi ved at hvert arrangement er unikt, og derfor tilbyder vi skræddersyede løsninger, som passer til jeres behov.

Har I brug for et længere ophold, hvor der er plads til både faglig fordybelse og personlig udvikling?

Hos Rødegaard tilbyder vi lyse lokaler og udendørs arealer til retreats eller flerdages seminarer; med rum til refleksion, naturkontakt og nærvær – alt sammen understøttet af grøn forplejning og bæredygtige rammer.



### Vi tilbyder bl.a.:

- Flerdages ophold med overnatning, fuld forplejning og fleksible lokaler.
- Individuelt tilrettelagte forløb, som kan inkludere:
  - Guidet mindfulness og meditation.
  - Naturterapi og stillevandring.
  - Workshops med fokus på trivsel, samarbejde og bæredygtig kultur.
  - Foredrag med fokus på menneskelig udvikling.
- Plads og fleksibilitet til både intensive arbejdsdage og pauser til at mærke efter.
- Udstyr til yoga, meditation, og bevægelse.
- AV-udstyr, flipover, whiteboard, m.m.
- Musikanlæg.



Kontakt os for en samtale om jeres ønsker – vi tilpasser både indhold, varighed og rammer, så I får det forløb, der giver mening for jer.





RØDEGAARD  
1955





## FACILITETER MED SJÆL...

Rødegaard byder på unikke rammer, hvor professionelle møder og dyb fordybelse går hånd i hånd. Her møder du en særlig ro og varme, der inviterer til tilstedeværelse – uanset om du kommer for at holde et strategimøde, et kursus eller et retreat.

### **Vi råder over:**

- 2 indbydende og stemningsfulde sale
- 5 behandlerrum med mulighed for individuel praksis eller samtale
- 14 hyggelige værelser med plads til op til 26 overnattende gæster
- Et lyst caféområde med tilhørende industrikøkken – og udgang til gårdhave og terrasse

### **Hjerterummet – samlingspunkt og pusterum**

Midt i huset ligger Hjerterummet – vores lyse og uformelle caféområde. Her samles man til måltider, kaffepauser og samtaler.

Rummet ligger i forlængelse af det store industrikøkken og åbner ud til både terrasse og gårdhave med bålsted – perfekt til uformelle stunder og ro mellem aktiviteter.





# SOLSALEN

## Et rummeligt og fleksibelt lokale med kig til haven

Solsalen er et lyst og atmosfærefyldt lokale med højt til loftet – et rum, der indbyder til at tænke stort, dele idéer og skabe energi i fællesskab.

Det generøse lysindfald fra ovenlys og mange vinduer giver en naturlig klarhed hele dagen, og den åbne fornemmelse understøtter både kreativitet og ro.

En af Solsalens store styrker er de flytbare vægge, som gør det muligt at forme rummet præcis efter dagens behov. Her kan du have et stort fællesrum til plenum, eller opdele i mindre intime områder til gruppearbejde, skabe et loungeområde til pauser, et spiseområde i forbindelse med et mødelokale – eller kombinere det hele.

Denne fleksibilitet gør rummet velegnet til alt fra konferencer og workshops til fester og receptioner.

De to terrasser, som Solsalen åbner ud til, forlænger rummet ud i haverne. Den ene terrasse har udsigt over blomsterhaven og indbyder til kaffepauser under åben himmel, mens den anden ligger i gårdhaven, hvor et bålsted giver mulighed for afslappede stunder og uformelle samtaler efter dagens program.

Med mulighed for at opstille scene eller podie, AV-udstyr, projektor og højttalere, kan Solsalen tilpasses både formelle præsentationer og uformelle arrangementer.

Her kan dagen begynde med faglig fokus og slutte med fællesskab omkring mad og musik – uden at skifte rammer.

Solsalen er ikke bare et lokale – det er et fleksibelt lærred, hvor I kan udpensle jeres helt egen oplevelse, uanset om målet er fordybelse, beslutningstagning, idéudvikling eller fejring.





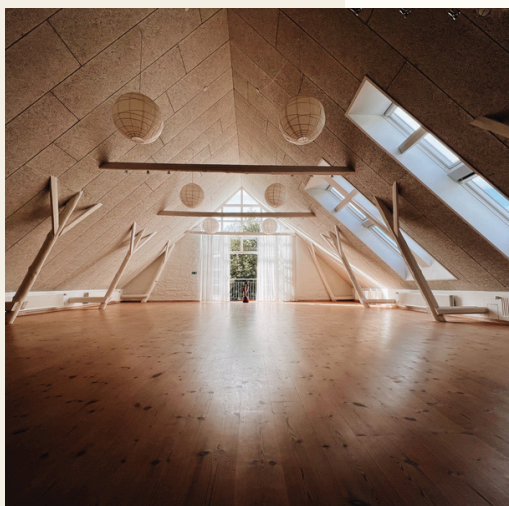


# MÅNESALEN

Et stemningsfuldt lokale med plads til fordybelse

Månesalen er et lyst, roligt og stemningsfuldt lokale, der omfavner dig med en særlig varme. Hvor Solsalen summer af fælles energi, er Månesalen rummet, hvor nærvær, koncentration og fordybelse får optimale betingelser – uden at mangle funktionalitet.

Store vinduer med udsigt til haven skaber en visuel forbindelse til naturen, og den justerbare belysning giver mulighed for at tilpasse stemningen – fra klart og opmærksomt lys til en blød, varm atmosfære.



Det er et ideelt rum til undervisning, afslappede foredrag, kurser, workshops, uddannelsesforløb og intime møder, hvor samspillet mellem deltagerne er vigtigt.

Månesalen fungerer også fremragende til bevægelse og kropslige aktiviteter som yoga, dans, mindfulness og meditation. Her er plads til både at folde sig ud og finde ro.

Kombinationen af rummets proportioner, lys og akustik gør det behageligt at opholde sig i – uanset om I arbejder ved borde, sidder i rundkreds eller bevæger jer frit.

Med AV-udstyr og mulighed for højtalere/anlæg kan rummet understøtte præsentationer og undervisning lige så godt som stille fordybelse.



Månesalen kan starte dagen med rolige stræk og meditation, fortsætte med koncentreret arbejde og slutte med en åben dialog i afslappede rammer – uden at miste sin harmoniske stemning.

Månesalen er ikke kun et mødelokale – det er et sted, der skaber tryghed og nærvær, så indholdet af jeres dag kan folde sig ud på den bedst mulige måde.





## AKTIVITETER & OPLEVELSER...

Et møde på Rødegaard kan være meget mere end dagsorden og beslutningspunkter.

Her får I mulighed for at styrke relationerne i teamet, skabe fælles retning og arbejde med de værdier og den kultur, I ønsker at bygge jeres samarbejde på.

Vi tilbyder aktiviteter, der kan indgå som en naturlig del af jeres mødedag – f.eks. gåture i naturen, mindfulness, meditation og samtaleøvelser. Små, men virkningsfulde pauser, der skaber rum for nye perspektiver og styrker fællesskabet.

Vi planlægger dagen sammen med jer, med udgangspunkt i jeres mål og behov – og bidrager gerne med inspiration til formater, der fremmer samarbejde, dialog og arbejdsglæde.





## OPLEVELSER & AKTIVITETER PÅ MOLS

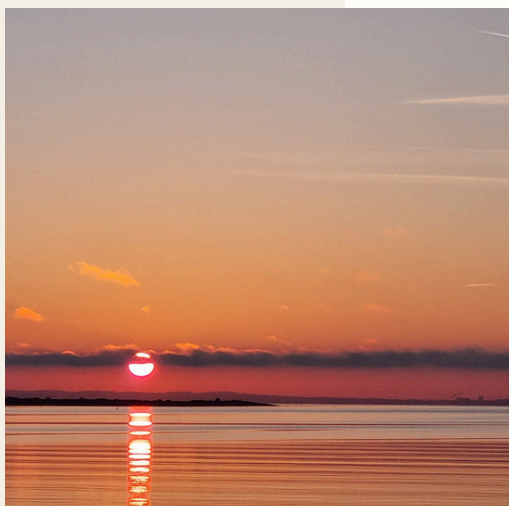
Skab fælles oplevelser i naturen som en del af jeres møde eller ophold.

I samarbejde med lokale formidlere, naturvejledere og instruktører tilbyder vi meningsfulde aktiviteter, der styrker nærvær og fællesskab, eks.:

### **Sara "Kratlusker" Kande**

**[www.kratluskerkande.dk](http://www.kratluskerkande.dk)**

Naturformidler i kratlusker-højde. Workshops, foredrag, guidede ture, og vilde fortællinger.



### **Guidede E-mountainbike ture i Mols Bjerger**

**[www.mols-mountainbike-guide.dk](http://www.mols-mountainbike-guide.dk)**

Singletracks og sightseeing i Mols Bjerges kendte og hemmelige terræn.

### **Hother Hennings / Aros Adventure**

**[www.arosadventure.dk](http://www.arosadventure.dk)**

Naturformidling og gastronomi, med afsæt i den nordiske tradition for friluftsliv.

### **Anna Glavind / Naturcirkler**

**[www.naturcirkler.dk](http://www.naturcirkler.dk)**

Styrk sundheden og find inspiration i naturen, med individuelt tilpassede workshops, kreative processer, sansevandringer, og naturcoaching.



### **Nationalpark Mols Bjerger**

**[www.nationalparkmolsbjerger.dk](http://www.nationalparkmolsbjerger.dk)**

Gå på opdagelse i Nationalpark Mols Bjerger med betagende udsigter, artsrig og sjælden natur, samt store seværdigheder og utallige muligheder for friluft aktiviteter.

### **Morten & Pernille / Molsness**

**[www.molsness.dk](http://www.molsness.dk)**

Gør naturoplevelser tilgængelige for alle, også dig med begrænset mobilitet. Indendørs og udendørs overnatning med adgang til indendørs faciliteter.





## RØDEGAARD TILBYDER

I forbindelse med jeres én dags-, 2 dages- eller flerdages-arrangement kan vi tilbyde forskellige tilkøb, eks.:

### **Bålhygge med trommesang v. Iben Munk**

En stille stund, der bringer deltagerne i kontakt med deres indre ro og styrke – et nærværende pusterum, som kan styrke fællesskabet.

### **Mytefortælling (ved bålet) v. Iben Munk**

Tidløse fortællinger med skjulte budskaber, der åbner op for refleksion og dybere samtaler – også i en arbejdsmæssig kontekst.



### **Guidede Stillevandring i Mols Bjerge**

Sanselige vandring med et indre fokus og et fælles tema – en mulighed for at træde et skridt tilbage og se nye veje frem.

### **Qigong v. Cecilie Rafaelsen eller Mads Bloch**

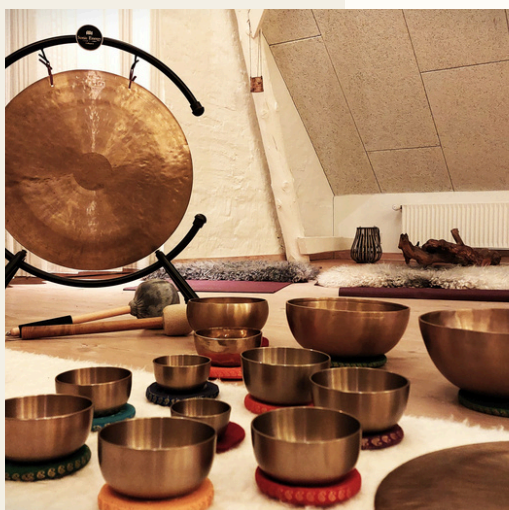
Blide bevægelser og roligt nærvær, der genopretter balancen og giver energi – et godt afsæt for samarbejde og fokus.

### **Ashtanga Yoga v. Michael Bentzon**

En fysisk praksis, der løfter energien og skærper tilstedeværelsen – et vigtigt modspil til hverdagens tempo og krav.

### **Klangbad med syngeskåle v. Mayaya og Huset for Samklang**

Et regenererende lydtrum, der giver mental ro og klarhed – en effektiv pause for både krop og sind.



### **Foredrag om Epigenetik og Kvantefysik v. Karsten Munk**

Et tankevækkende oplæg, der inspirerer til nye perspektiver på både personlig trivsel og forandringskraft i hverdagen.

### **Slip kreativiteten løs: Mandala eller intuitiv maling**

Et guidet, kreativt frirum, hvor nye idéer og indsigter kan opstå – ideelt til mental fornyelse og refleksion.





## NÆRENDE FORPLEJNING...

Vi serverer økologisk, vegetarisk og lokalt dyrket mad, der nærer både din krop og din oplevelse på Rødegaard. Vores køkken er fyldt med friske råvarer fra lokale og bæredygtige producenter, tilberedt med omtanke for både smag og sundhed. Michael bager selv surdejsbrød og glutenfrit brød, der altid vækker begejstring og efterspørgsel hos vores gæster.

Når du besøger Rødegaard, vil du opleve livgivende måltider, der samler mennesker omkring bordet og skaber rum for refleksion og fællesskab.

Michael Bentzon er manden bag vores unikke tilgang til "helende kost". Med mange års erfaring indenfor grøn madlavning og en dyb forståelse for madens kraft, er hans vision enkel: at skabe retter, som sanseligt og smagsmæssigt forbinder os med naturen, og skabe madglæde, som forbinder os med hinanden.





# KONTAKT

Rødegaard Mols  
Karlshøjvej 5, Vistoft  
8420 Knebel

kontakt @ roedegaard-mols.dk

+45 53 83 89 10