



Oavsett om du vill fördjupa kontakten med dig själv, stressa av, få mer energi, hitta mer kraft, lämna prestation för en stund, återknyta kontakten med din glädje eller kravlöst bara vara med dig själv tillsammans med andra är detta ett retreat för dig.

Vi har helt enkelt insett att det finns många som vi, som får energi av att göra, sträva och uppnå mål men som också vill stärka den där andra sidan, varandet. Den del i dig som än mer vill lyssna inåt, nyfiket utforska på dina drömmar och vilsamt låta allt vara för en stund.

Så nu är det dags!

Välkommen på helgretreat "Sinnesro", där intentionen är att fördjupa kontakten med din inre ro och kraft.

På ett utforskande, nyfiket och omtänksamt vis håller vi space för dig och ditt växande.

Du är viktig och värdefull och du får i kärleksfull samvaro varsamt omfamna det som driver dig, skaver och sjunger inom dig. Hela tiden med intentionen att hitta närvaron och aktivera mer av din inneboende kraft.

Vi har i våra yrkesverksamma liv samlat på oss en stor mängd erfarenhet av allt som handlar om det mänskliga, det mellanmänskliga och det relationella. Vi har erfarenheter, metoder och verktyg från vårt arbete med fokus på utveckling i olika former. Där finns tex ledarutveckling, ledningsgruppsutveckling, chefs- och individcoaching, mentorprogram, teamutveckling, organisationsutveckling, kulturbyggande och affärsutveckling. Vill du veta mer besök gärna våra LinkedIn profiler.

Vi bygger våra retreat runt mindfulnessövningar, breathwork och fördjupande reflektion. Allt med syfte att ge ökat energiflöde, ökad närvaro och djupare förankring i dig själv. Vi guidar och ger dig verktyg för att du i samvaro med andra ska kunna göra din egen upptäcktsfärd, inåt. Vem vet vad du kan upptäcka då? ❤️

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av retreat. Under denna helg finns det inget du behöver kunna. Utgångspunkten är att du kommer som du är med det du bär med dig.

Vi håller till på Liljero, ett vackert kapell från slutet av 1800-talet, strax utanför Tärnsjö, ca 1,5 h timmes bilfärd från Stockholm <https://liljeroretreat.se/>. Platsen erbjuder en fin och omfamnande atmosfär där vi kan mötas, finna ro, bli inspirerade och landa i oss själva. Deltagarna, 10 personer, sover högst upp i kapellet, i sängplatser avskilda med väggar av tygdraperier. Att sova själv men ändå tillsammans bidrar till en känsla av gemenskap, trygghet och vila.

- Tider: 21 - 23 oktober, fredag kl 15.00 till söndag kl 15.00
- Investering: 5 600 kr via faktura, moms tillkommer för företag.
- Logi, måltider, frukt och mellanmål ingår.
- Anmälningsavgiften på 1500 kr bekräftar din plats.

Detta retreat omfattas av friskvårdsbidraget.

Vill du anmäla dig eller har fördjupande frågor så maila oss!

Varmt välkomna!

Helena Eriksson Grönbek; helenaeg67@gmail.com eller 072 – 141 50 22, [LinkedInprofil](#)

Charlotta Strand; strand.charlotta@gmail.com eller 070 – 815 60 91, [LinkedInprofil](#)

Om oss

Vi är vänner, reflektionsbollplank och kollegor. Vi har båda under större delen av våra yrkesliv jobbat nära varandra och hjälpt varandra att fördjupa vår kontakt inåt. Vi har stärkt relationen oss emellan och gett plats för det som skaver och för de mer utmanande frågorna. Detta har på djupet väckt vår dröm om att få erbjuda ett space för andra att se med samma nyfikenhet på sig själva.

Helena Eriksson Grönbek



helenaeg67@gmail.com

072 – 141 50 22

Helena tror på kraften i människan och har förmågan att lösgöra den genom resiliensträning, mindfulness, selfawarenessträning, compassionsträning, ledarutveckling, medledarskap, teamutveckling, mm.

Helena är en mycket uppskattad mindfulnessinstruktör, utbildare och författare till boken Fuck Balance. Helena skapar magi i allt det hon gör för sina kunder.

Mindfulness är en central del i de olika program och utbildningar som Helena håller. Helena utbildar inom ledarskap, coachande förhållningssätt, kommunikation, personlig hållbarhet mm. Hon designar och faciliterar olika typer av träning där resiliens, selfawareness och självledarskap är viktiga ingredienser.

Helena bidrar genom närvaro, aktivt lyssnande och genuina frågeställningar till att människor och organisationer utvecklas och mår bra i förändring, utmaning, stress och komplexitet. Hon inspirerar med sin glädje och entusiasm så att du kan ta hand om dig själv mentalt och fysiskt, odla en positiv syn på dig själv samt hitta en känsla av mening.

Helena älskar att chilla och att i sin kreativitet skapa och bygga saker. Andra saker som inspirerar är familjen, vänner, hunden Neo, stugan på landet och hjärnforskning.

Charlotta Strand



strand.charlotta@gmail.com

070 – 815 60 91

Du som möter Lotta i coaching, program eller grupp får en engagerad och inکännande guide som varsamt lossar kraft, potential, skapar perspektiv och framåtkraft.

Lotta är beteendevetare och coach och har lång erfarenhet av att jobba med allt från ledarutveckling, utveckling av ledningsgrupper och team till coaching av individer med utmaningar i ledarskap, förändring, stress och livet i övrigt. På senare år har Lotta även tagit in mer av det intuitiva och själsliga i sitt arbete. Tidigare roller hon har erfarenhet av är ledarpositioner på olika nivåer, managementkonsult, affärsutvecklare, utbildare och arbete inom HR.

Hennes erfarenheter har gett nycklar, verktyg och insikter som hon generöst och med omtanke delger dig på din personliga utvecklingsresa. Lotta arbetar med utgångspunkt från sin intuition, humor, värme och tålmodighet.

Sin inspiration och energi hämtar Lotta på många olika platser. Ett morgondopp i stugan, en promenad med doft av hav eller mossor, samtal och närvaron i goda relationer, yoga, dans, hjärnforskning är fina energigivare.

Lotta bidrar till ditt inre växande. Hennes vision är att vi alla får vila i oss själva och leva i linje med vår inre kompass och vårt syfte.