

27-29 OKTOBER ~ ÅTERHÄMTA DIG PÅ VACKRA LILJERO

VILA, LANDA OCH ÅTERUPPLIVA



Återhämta dig på vackra Liljero

HELG RETREAT 27-29 OKTOBER 2023

Välkommen till vackra Liljero och till ett retreat för din vila, där du kan landa och återuppliva din kontakt med dig själv! En helg för din återhämtning på vackra Liljero.

Tempot under helgen är lugnt och stillsamt med utrymme för egen reflektion och vila. Tillsammans i grupp kommer vi att meditera, diskutera kring vikten av återhämtning och att lyssna inåt, och vi tar hjälp av musik och yoga för att återuppliva kontakten med vår kropp och själ.

Vi ses på fredag kväll och skiljs åt efter lunch på söndagen.
Det finns också möjlighet att ansluta på lördag morgon till ett något lägre pris för dig som föredrar det.

DETTA INGÅR (FRE-SÖN):

Middag fredag och lördag
Frukost lördag och söndag
Lunch lördag och söndag
Lättare fika
Logi 2 nätter

Flera yogapass
Meditationer
Övrigt program
Anteckningsbok och penna
för dina reflektioner
En liten goodiebag

Vila, landa och återuppliva

ETT RETREAT FÖR DIG SOM VILL HITTA HEM TILL DIG SJÄLV

Du är välkommen till Liljero mellan klockan 17:00-18:00 på fredagen den 27:e oktober. Du får då en chans att se dig omkring, välja din sovplats och landa innan vi äter en enkel middag tillsammans klockan 18:30. Efter middagen samlas vi i salen och bekantar oss med varandra och sen avslutar vi kvällen med ett pass återhämningsyoga och en vägled meditation.

Lördagen startar vi med ett pass yinyoga innan vi går in i lördagens program som kommer att handla om återhämtning, om vikten av att välja närvaro och om att lyssna inåt, att återuppliva kontakten med kropp och själ. Innan middagen kommer du att få möjlighet till egen reflektion och vila. Kvällen avslutas med ett pass restorative yoga. I restorative yoga låter vi kropp och sinne få vila och återhämta sig.



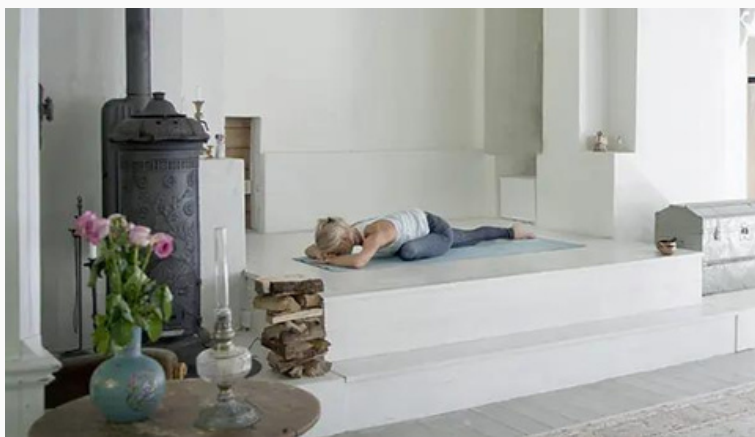
På söndagen fortsätter vi med programmet om återhämtning, om att lyssna inåt, att återuppliva kontakten med kropp och själ. Innan vi skiljs åt äter vi lunch, och har ytterligare ett pass återhämningsyoga och en vägled meditation.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

Den röda tråden genom dessa dagar är att du ska vända blicken inåt och lyssna på dig själv och dina behov, att du återupplivar kontakten med dig själv. Vi kommer att ta hjälp av musiken för att återuppliva kontakten med vår själ och av yogan för att återuppliva kontakten med vår kropp. Vi landar emellan varje moment för att lättare stanna i medveten närvaro.

Det kan kännas lite svalt så ta gärna med dig tofflor eller varma sockor så att du håller dig varm om fötterna. En varm kofta eller en extra filt att svepa om dig under vila och meditation kan också vara bra.

**"Listen to the silence,
it has so much to say"**
~Rumi~



Vila, landa, återuppliva

LITE PRAKTISK INFORMATION:

All mat som serveras är laktosfri och till större delen glutenfri och vegetarisk/fisk. Önskar du helt glutenfritt, helt vegetarisk kost, eller om du har annat behov av specialkost så meddelar du oss, i samband med din anmälan, via epost till; stilla.sinnet@outlook.com. Vet du med dig att du blir hungrig mellan måltiderna är det bra om du tar med något litet att äta.

Vi hjälps åt att duka och plocka undan vid måltiderna.

Vi sover tillsammans på läktaren. Vid vissa sovplatser finns det ett draperi eller en vikkvägg så att du kan känna dig lite privat. Önskar du att hyra lakan och handdukar till en kostnad av 250:- så meddelar du det i samband med din anmälan (till: stilla.sinnet@outlook.com).

Önskar du att ansluta till lördag morgon efter frukost istället så går det bra. Då behöver du vara på plats klockan 09:00 och ditt pris blir då lite lägre, se nedan.

Bokningsregler:

Du bokar din plats senast, 20230917, genom att maila till; stilla.sinnet@outlook.com. Anmälningsavgiften 900 kronor betalas i samband med anmälan via faktura eller swish. Anmälningsavgift återbetalas ej. Resterande belopp faktureras och betalas senast 20230917. Anmälan är bindande men om du får förhinder, kontakta oss för att höra om vi har en person på reservlista som vill ta din plats, annars kan du överlåta din plats till en vän. Om du inte kan närvara på grund av sjukdom, och kan uppvisa läkarintyg som intygar att du inte kan delta i retreatet pga din sjukdom, återbetalas hela beloppet. Vänligen observera att retreatet kan komma att ställas in vid för få antal anmälda eller vid omständigheter utom vår kontroll. I dessa fall återbetalas hela beloppet.

Vid frågor eller funderingar, tveka inte att kontakta någon av oss via våra sociala medier, eller skicka ett mail till; stilla.sinnet@outlook.com

DIN INVESTERING:

Retreat, kost & logi fre-sön: 3495;- varav 900:- i anmälningsavgift

Retreat, kost & logi lör-sön: 3195;- varav 900:- i anmälningsavgift

Vid hyra av lakan och handdukar tillkommer 250:-

Boka tidigt rabatt (gäller till och med 20230801):

Retreat, kost & logi fre-sön: 2995;- (500:- rabatt)

Retreat, kost & logi lör-sön: 2895;- (300:- rabatt)

Vid hyra av lakan och handduk tillkommer 250:-



Vi som håller i retreatet

Linda Williamsson

Linda är lärare i återhämtningsyoga och är specialiserad och utbildad inom återhämtning och stress/stresshantering och driver Serenity ~For You~ där hon jobbar med återhämtning på olika sätt. Bland annat leder hon sina återkommande retreats "Sköna Söndag", klasser i återhämtningsyoga, kurser i Mindfulness och erbjuder även samtalsstöd kring stresshantering och återhämtning. Linda hittar ni på sociala medier under namnet Serenity For You Återhämtning



Susanne Apelgren

Susanne är akupressör/stressterapeut, certifierad yinyoga lärare, specialiserad och utbildad inom återhämtning och stress/stresshantering. Susanne driver Studio Susanne där hon jobbar med återhämtning på olika sätt. Hon leder grupper i yin/restorative yoga, håller workshops/kurser i olika ämnen som bl a mindfulness och hur du kan kombinera yinyogan och akupressur för att hjälpa och stärka dig själv. Susanne hittar ni på sociala medier under namnet Studio Susanne_balans.



Sofia Ingemarson-Nuredini

Sofia är specialiserad och utbildad inom återhämtning och stress/stresshantering och driver Stilla sinnet där hon jobbar med att hjälpa människor som drabbats av stressrelaterad ohälsa. Tidigare har hon arbetat mest i enskilda möten och även ordnat mindfulness och livsstilskurser för privatpersoner men har nyligen börjat arbeta mer inriktat på företag och förebyggande arbete. Sofia driver också ett Instagram-konto under namnet Stilla sinnet där hon pratar mycket om självkänsla, självkärlek och att våga vara sig själv.

