

25-27 OKTOBER ~ ÅTERHÄMTA DIG PÅ VACKRA LILJERO

FÖLJ NATURENS RYTM & SLÄPP IN VINTERVILAN



Återhämta dig på vackra Liljero

HELG RETREAT 25-27 OKTOBER 2024

Välkommen till en plats där naturens visdom smälter samman med stillheten inom dig. På vackra Liljero Retreat möter du en fridfull oas där du kan lämna vardagens stress bakom dig.

Hösten kommer vara här, och det blir dags att lyssna på naturens viskningar om att sakta in och bjuda in till vintervilan. Liljero inbjuder dig att följa med på en resa till återhämtning och fokusera på det viktigaste – dig själv.

Övergång till Vinterns Lugn: Låt höstens färgsprakande löv guida dig in i en inre övergång. Släpp taget om det som tynger och omfamna vinterns fridfulla vilande period.

BOKA DIN PLATS

Pris: 3995:-

Bokatidigt-rabatt: 3495:-
Gäller till och med 240602.
Extra rabattkod för tidigare deltagare ger 200:- extra i rabatt.

Anmäl dig genom att maila till stilla.sinnet@outlook.com

"Låt tystnaden guida dig till kärnan av ditt eget hjärta, där naturen själv vilar och väntar."

~Rumi~

25-27 OKTOBER ~ ÅTERHÄMTA DIG PÅ VACKRA LILJERO

FÖLJ NATURENS RYTM & SLÄPP IN VINTERVILAN



Återhämta dig på vackra Liljero

HELG RETREAT 25-27 OKTOBER 2024

Tempot under helgen är lugnt och stillsamt med utrymme för egen reflektion och vila.

Tillsammans i grupp kommer vi diskutera och reflektera, väcka kontakten med vår intuition och kreativitet och vi kommer att ge vila till kropp, själ och sinne i meditationer och lugn yoga och genom ljud och musik.

Vi ses på fredag kväll och skiljs åt efter lunch på söndagen.

DETTA INGÅR (FRE-SÖN):

Middag fredag och lördag
Frukost lördag och söndag
Lunch lördag och söndag
Fika
Logi 2 nätter

Flera yogapass
Kreativ workshop
Meditationer
Övrigt program
Anteckningsbok och penna
för dina reflektioner
En liten goodiebag
Glädje och gemenskap

25-27 OKTOBER ~ ÅTERHÄMTA DIG PÅ VACKRA LILJERO

Följ naturens rytm & släpp in vintervilan

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 25: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 (cirka). Efter middagen samlas vi i salen och bekantar oss med varandra och sen avslutar vi kvällen med ett lugnt pass återhämtande yoga och välkomnar sen nattsömnen genom en längre meditation eller vila.

Lördagen startar vi med ett mjukt och lugnt yogapass innan vi går in i lördagens program som kommer att handla om återhämtning, om vikten av att välja närvaro och om att lyssna inåt. Det gör vi genom att använda oss av vår intuition och kreativitet, och med hjälp av ljud och musik. Innan middagen kommer du att få möjlighet till egen reflektion och vila. Kvällen avslutas åter igen med ett mjukt och lugnt yogapass med en längre vila eller meditation.

På söndagen fortsätter vi med programmet om återhämtning, om att lyssna inåt. Innan vi skiljs åt äter vi lunch, och har ytterligare ett pass yoga och en vägledd meditation.

Yogaformerna vi kommer att bjuda på, yinyoga, restorative yoga och återhämtningsyoga, är alla lugna och mjuka med inriktning på att komma ner i varv, hitta till lugn och ro och låta kropp och sinne få vila och återhämtning.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

Den röda tråden genom dessa dagar är närvaro, och att vända blicken inåt. Vi tillåter oss att lyssna till oss själva, våra behov och att fundera kring dessa. - Hur följer jag naturens rytm i mitt vardagliga liv? Tillåter jag mig att sakta ner och släppa in mer stillhet och vila i mitt liv under den mörkare årstiden?

För att lyssna inåt och komma i kontakt med vårt hjärta och vår själ och de behov som bor där tar vi hjälp av meditationer, kreativitet, intuition och musik. Och för att komma i kontakt med vår kropp och vår kropps behov tar vi hjälp av yogan och medvetna rörelser.



"Låt tystnaden guida dig till kärnan av ditt eget hjärta, där naturen själv vilar och väntar."

~Rumi~



25-27 OKTOBER ~ ÅTERHÄMTA DIG PÅ VACKRA LILJERO

Följ naturens rytm & släpp in vintervilan

LITE PRAKTISK INFORMATION:

All mat som serveras är laktosfri och utan rött kött. 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, men det kommer att finnas frukt och annat att fylla ut hungriga magar med även mellan måltiderna.

Vi hjälps åt att duka och plocka undan vid måltiderna.

Vi sover tillsammans på läktaren, där sovplatserna är avdelade med ett draperi eller en vikvägg. De flesta sovplatserna är indelade två och två med några enskilda krypin (se bilden nedan). 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).

Bokningsregler:

Du bokar din plats senast, 20240922, 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 i augusti (eller vid anmälan om efter det), och betalas senast 20240923. 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: 3995:- varav 900:- i anmälningsavgift

Boka tidigt rabatt (gäller till och med 20240602):

Retreat, kost & logi fre-sön: **3495:-** (500:- rabatt) varav 900:- i anmälningsavgift

Vid hyra av lakan och handduk tillkommer 250:-

OBS: BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER



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 har drivit Stilla sinnet där hon jobbat med att hjälpa människor som drabbats av stressrelaterad ohälsa och har arbetat med metoder som mindfulness, meditation och kreativt skapande. Hon skapar och säljer "i stunden smycken" med budskap och brinner också mycket för självkärlek och psykiskt välmående och pratar mycket om detta på sin Instagram stilla.sinnet.

