

*Shoppat alla julklappar men glömt den viktigaste personen i ditt liv?
Ge bort en kärleksfull gåva till dig själv!*

Välkommen att följa med oss på

Hälsoretreat med skrivterapi i ytterskärgården



Vinterstressad, tömd på energi och inspiration i vardagen? Är du frustrerad över att livet snurrar allt fortare och vill dra i nödbromsen? Önskar du finna inre lugn, harmoni och ditt autentiska jag?

Under fyra dagar i april kopplar vi bort vardagen, det ständiga bruset, stressen och alla måsten i livet. I en underbar skärgårdsmiljö på en karg klippö långt ut i havsbandet kommer vi att yoga, meditera samt ta fram kreativiteten inom oss genom olika terapeutiska skrivworkshops. Vi lär oss att vara i nuet genom mindfulness, promenader och vandringar längs havet. Genom individuella, coachande samtal och gemensamma sharingssessioner kommer vi nära oss själva och varandra. Tillsammans lagar vi kulinariska vegetariska måltider för att kroppen ska må bra. Retreatet är också en digital detox som innebär att vi stänger av våra mobiltelefoner och datorer. Ta en välbehövlig paus från vardagen – unna dig detta unika tillfälle till återhämtning och rekreation!

När? 19-22 april 2018

Var? Torskär, Söderarm, www.soderarm.com

Detta ingår på resan:

- Samtliga aktiviteter och workshops
- Boende i dubbelrum i enkla stugor (Enkelrum kan fås mot tilläggskostnad*)
- Egen huskock och vegetarisk helpension
- Bastubad med bad i badtunna
- Transport med båt, tur och retur Råfsnäs-Torskär

Kostnad: Eftersom detta retreat är ett prova-på-event och det första i sitt slag som kursledarna arrangerar tillsammans, erbjuder vi detta till ett **kraftigt reducerat pris – endast 4995 kr! Till dig som bokar före 15 januari ger vi dessutom en nyårspresent: 500 kr i rabatt!**

Anmälan och frågor: wellnessresa2018@gmail.com Tel: 070-9541870, 070-4735018

Senast den 31 januari 2018 betalas 1000 kr i anmälningsavgift.

Resterande slutbetalning sker senast 28 februari 2018. Anmälningsavgiften avräknas på slutbetalningen och återbetalas ej vid förhinder. Enkelrum tilläggskostnad: 1 500 kr. Alla priser är inklusive moms.

Om kursledarna:



Mikael är diplomerad stress och avspänningspedagog med kognitiv inriktning samt yogainstruktör i medicinsk yoga och kundaliniyoga. Han har under många år drivit wellnesscentret Villa Sunlight i spanska Sitges, utanför Barcelona där han lagat husets medelhavsmat och undervisat gästerna i yoga och organiserat skraddarsydda rekreations-retreats. Mikael's gedigna arbetslivserfarenhet och kunskaper ger ett brett spektra av användbara verktyg för ökat välbefinnande och kunna leva sin dröm. Läs gärna mer om Mikael's bakgrund och filosofi på hemsidan <http://mikaelreuterberg.com>

Ingrid är sedan många år frilansjournalist och redaktör. Hon har givit ut två böcker, drivit lokala skärgårdstidningar, arrangerat skrivarkurser både i Spanien och Stockholms skärgård och blir till våren 2017 diplomerad skrivpedagog. Ingrid är sedan hösten 2017 permanent boende på Blidö och brinner för skärgården, litteratur och skrivande samt välmående och hälsa. Läs gärna mer om Ingrid's bakgrund och filosofi på hemsidan <http://frilansjournalist-ingrid-hedman.webnode.se>

Kursinnehållet:

Helande skrivande

Ingrid håller i retreatets skrivprogram. Genom att skriva kan du lära dig att hantera och bearbeta negativa känslor som stress och ångest. Under denna vistelse får du möjlighet att skriva av dig. Att sätta ord på det svåra, jobbiga eller smärtsamma. Men även det som förgyller ditt liv och ger dig glädje och energi, samt sätta upp mål för ditt framtida välmående. Det handlar inte om att skriva "bra" eller att skapa något litterärt storverk, utan att använda skrivandet som terapeutiskt verktyg. Att kartlägga var du står och vart du vill, få ut allt som bubblar inombords, våga se känslorna och ta dig an dem istället för att trycka undan och bara ånga på som många gör i livet. Många tycker att det är oerhört befriande att skriva av sig, som ett slags dagboksskrivande. Deltagarna behöver inte alls ha någon skriverfarenhet, eller ambition med skrivandet. Övningarna är enbart till för dig, inte någon annan.

Yoga

Mikael's yoga är hans egen yogateknik som han kallar Feel Good Yoga - sköna enkla övningar för kropp och själ. Det är en meditativ yoga med andning, röst och klang som ger utrymme att hitta sin egen potential och kraft. Feel Good Yoga är stressreducerande, samtidigt som den stärker kropp och den mentala styrkan.

Coachande samtal

Mikael har individuella coachsamtal i cirka 30 minuter och är frivilliga för dem som till exempel önskar en livsstilsförändring eller har ett problem som kan vara relaterat till arbete, kost, träning, relationer eller

återhämtning och stresshantering. Samtalen kan handla om att medvetandegöra, öka/hitta motivation, samt att upptäcka verktyg/förutsättningar till problemlösning.

Sharing

Ingrid och Mikael håller sharingssessioner som går ut på att var och en ges utrymme att under upp till max 3 minuter uttrycka vad hen har tagit med sig från dagen som varit, till exempel vad som varit givande eller utmanande. Det är en personlig reflektion som inte ska bemötas eller diskuteras i gruppen och man får dela precis vad man vill, eller inget alls om det känns bäst.

Matlagning

Deltagarna kommer att få lära sig att laga god och hälsosam mat under ledning av Mikael, som är autodidakt kock och haft egen restaurang i Barcelona. Han är även grundare av wellnessvillorna Villa Sunlight och Villa Sunshine i Sitges, där han under många år verkat som husens köksmästare. Mikael inspireras av att skapa maten ur ett holistisk perspektiv - ett helhetsperspektiv för miljö, kropp och själ. Mikael blandar allt inom "veggie" tillsammans med Medelhavskost.

Om Söderarm (information från hemsidan, www.soderarm.com)

Torskär, som ön heter, är en ovanligt hög ö för att ligga här ute i havsbandet, 10,5 m över havets yta. Naturligtvis är den karg, med klippor och hållar. Vi har fyra stora granar, planterade av någon längre tillbaka. I övrigt är det låga buskar, vilket gör att vi alltid känner vinden.

Under vår och försommar har vi en oerhört artrik flora, som skiftar i många färger. Vårt fågelliv är stort under vår och sommar. Många arter av flyttfåglar mellanlandar hos oss på sin väg norrut. Från slutet av april – juli månad har vi mycket häckande fågel. Under hela året ser vi ofta örnar flyga in över ön. De är stora och majestätiska. På Söderarm lever man nära naturen och det är naturens ljud som hörs. I övrigt råder total tystnad. Vår miljö är unik och förenar äventyrskänsla med lugn och ro. Varje grupp får vår hela uppmärksamhet och service eftersom vi endast tar emot en grupp i taget.

Om boendet

Vi bor enkelt men bekvämt i stugor med kök, toalett och dusch. I priset ingår dubbelrum, enkelrum kan fås mot extra kostnad.

<http://www.soderarm.com/galleri/kuling/>

<http://www.soderarm.com/galleri/bris/>

Program:

19 april

Kl 8.00 Gemensam avresa med buss från Stockholm

Kl 11.00 Ankomst med båt resa till Söderarm, incheckning

Kl 13-14 Välkomstlunch, presentation av ledare, deltagare och program

Kl 14-16 Egen tid, möjlighet att utforska ön

Kl 16-18 Skrivworkshop

Kl 19-20 Middag

Kl 20.30-21 Kort sharing "Vad tar jag med mig från dagen?"

Kl 21.00-21.45 Avslappnande yoga och kvällsmeditation

20 april

Kl 8-9 Vitaliserande yoga och morgonmeditation

Kl 9-9.45 Frukost i tystnad

Kl 10-12 Skrivworkshop

Kl 12-13 Lunch

Kl 13-16 Egen tid, individuell coachning (5 personer bokar 30 min mellan 13-16)

Kl 16-18 Skrivworkshop

Kl 18.30-19.30 Middag

Kl. 20-20.30 Kort sharing "Vad tar jag med mig från dagen?"

Kl 20.30-21.30 Avslappnande yoga och kvällsmeditation

21 april

Kl 8-9 Vitaliserande yoga och morgonmeditation

Kl 9-9.45 Frukost i tystnad

Kl 10-12 Skrivworkshop

Kl 12-13 Lunch 10-12

Kl 13-16 Egen tid, individuell coachning (5 personer bokar 30 min mellan 13-16)

Kl 16-18 Avslutande workshop: "Heta stolen" där var och en får feedback från övriga deltagare

Kl 18.30-19.30 Middag

Kl 20-21 Bastubad och bad i badtunna (frivilligt)

Kl 21-21.45 Kort sharing "Vad tar jag med mig från dagen?" och kvällsmeditation.

22 april

Kl 10-12 Brunch

Kl 12-13 Utvärdering och sharing "Vad tar jag med mig från resan?"

Kl 14-17 Avresa med båt och sedan buss till Stockholm

