



Groståde Fiskeläge, Stenkusten

Mindfulnessretreat på höst vackra Gotland i september 2018. **- Intresseanmälan -**

Retreat: När tillvaron "rusar på" kan det vara svårt att hinna ta hand om sig själv. Retreat är att dra sig tillbaka. Här ges utrymme för reflektion och eftertanke kring vad som är viktigt för ditt välbefinnande. Denna retreat ger Dig möjlighet att landa i dig själv, finna verktyg för att bättre hantera vardagens stress/krav, utveckla förmågan till egen omsorg och medkänsla (selfcompassion).

Innehåll: Den röda tråden i programmet är att utforska och utveckla medkänsla och omsorg om dig själv och andra. Programmet varierar mellan övningar i mindfulness och självmedkänsla, introduktion till och samtal om stresshantering. Mindfulnessyoga och vandring i vacker natur nära havet ingår. Det finns utrymme för stillhet och tystnad.

Du kan vara såväl erfaren som nybörjare i mindfulness. Vi anpassar programmet efter gruppens behov.

Vi som leder retreaten har mångårig erfarenhet som mindfulnessinstruktörer och samtalsterapeuter inom primärvården. I vårt arbete ingår existentiella frågor som hör livet till. Vi är steg 1- utbildade i kognitiv samtalsterapi (KBT).

Vill du veta mer om mindfulness och om oss som leder retreaten? Se vidare på våra respektive hemsidor.

Information

Plats: Planering pågår

Kostnad: Meddelas senare, priset inkluderar kost och logi. Frukost, lunch, fika och middag, sänglinne ingår. Inkvartering i dubbelrum, enkelrum mot tillägg.

Tidpunkt: Torsdag em - söndag em i september 2018

Resa: Bokas och bekostas av deltagarna själv. Båt/flyg till Gotland och lokal resa på ön.

Sista anmälningsdag: den 15 juni 2018 till Kate eller Lena, betalningsinformation ges i bokningsbekräftelsen. ***Intresseanmälan kan göras omgående.*** Begränsat antal deltagare, först till kvarn...

Kontakta oss för mer information och intresseanmälan.

Varmt Välkommen!



Kate Tiborn, tel: 0705- 836918
e-post: kate.tiborn@pdmit.se
Hemsida: www.pdmit.se/kts.html



Lena Söderholm, tel: 0708-301400
e-post: lana@refugium.se
Hemsida: www.refugium.se