

# Retreat i Stora Sjöfallet



**Du som unnar dig en Retreat med Meditation och QiGong kommer att återvända hem med ny energi i din vardag. Retreat betyder att dra sig tillbaka i stillhet där kroppen och sinnet får en djup vila. Genom att dra dig undan den yttre världen får du tillgång att uppleva din inre värld och det kan kännas ovant men befriande. Många har vi längtan efter harmoni och stillhet. Tystnaden ger Dig möjlighet att komma i kontakt med Ditt inre och hitta nya perspektiv på Din vardag. Att bättre kunna fatta beslut om Din framtid, möjlighet till tid att fullfölja tankar, bearbeta känslor och samla kraft.**

Retreaten i Stora Sjöfallet pågår under fyra dagar: 27 – 30 september.

Investeringen är 4 560 kr.

Priset inkluderar kost & logi i enkelrum samt aktiviteter som:

Meditation, QiGong, avspänning, målning, vandra i naturskön miljö, vila, läsa, skriva.....

Möjlighet för enskilda samtal finns vid behov.

Dag 1: Vi samlas i en rogivande miljö på Stora Sjöfallets Fjällanläggning med incheckning efter lunch. Introduktion och presentation i kombination med fika.

Genomgång av Retreatens utförande.

QiGong – introduktion

Middag

Introduktion av egen målning

Meditation och ingång i tystnaden

Tillbakadragande i stillhet och avskildhet

Avslappnande kroppsbehandlingar finns att boka för en kostnad av:

30 min. 300 kr

60 min. 600 kr

Retreatledare: **Anita Granström 070 – 494 83 55**

**Monika Palo 070 – 636 43 84**

**Där vägen slutar börjar upplevelsen.....**

**Välkommen!**