



## Hav och klippor, ängsmarker, skogar och Retreat

### ***Reträtthelg som kommer att ge dej nya krafter och ökad kreativitet för din vardag***

Att mötas för tystnad i Bohuslän är en fantastisk upplevelse både för det inre och i det yttre. Denna reträtthelg håller vi på Bokenäset och Kärlingesunds gård.

I Kärlingesunds fantastiska natur och närhet till vatten vistas vi på en gård där ekologiska värden står främst. Här blir vi trakterade med goda välsmakande hemlagade måltider och bor i enkla smakfulla dubbelrum. Dusch och wc i korridor. [www.kgard.nu](http://www.kgard.nu)

Vi samlas fredag morgon kl 09.00 för välkomnande och kaffe/te och smörgås

Vårt rum för meditationer och samvaro är ljust fönsterfyllt med vacker konst skapad av gårdens ägare. Här övar vi olika meditationsformer och lyssnar på musik och njuter av ljus tystnad. Under våra dagar genomför vi gemensamt två medvetandevandringar i naturen. Vandringarna är lätta och föres långsamt och eftertänksamt efter meditation. Vi har alltid ett Tema under retreaterna .

Godhetens paradoxer är temat för denna retreat, stilla samtal över läst text företas på efter-middagen. Retreatprogramet upprepas på lördagen och dagen avslutas kl 16.30 efter vårt kaffe/te med kaka.

Dessa dagar ger dej metoder att praktisera i din stressade vardag.





## **Vacker natur och fridfullt lugn på retreat i Roslagen**

***Kom och pröva på om en retreat är det rätta sättet för dej att återhämta dej i denna stressfyllda vardag!***

Detta är ett tillfälle för dej som vill söka ditt inre och njuta av det yttre. Vi vägleder dej i denna humanistiska retreat för att du ska finna ditt inre lugn och din kreativitet.

Under två dagar träffas vi på Engelbrektstunet i Norrtälje för att öva olika metoder för avslappning och återhämtning.

Engelbrektstunet med utsikt över sundet och vacker skogsmark där vi företar våra medvetandevandringar i tysthet skänker oss möjlighet till upplevelser som vi inte unnar oss i vardagen.

Här får vi vällagade goda måltider och välbehövlig nattlig sömn i vackra enkelrum.

Titta gärna in på [www.engelbrektstunet.se](http://www.engelbrektstunet.se) för att se på platsen vi träffas på!

På våra reträttdagar ingår det att öva olika meditationer, stilla läsning och samtal över Temat vi har för dagarna, tyst frukostmåltid och lunch, medvetandevandringar i underbar natur nära vattnet.

***Detta är dagar att ge sig själv som gåva, att stärka sig med.***





## Ljusretreat i historisk miljö – Vadstena

### ***I denna retreat för vi in ljusets betydelse i vår nordiska mörka årstid***

Som avslutning av denna hösts retreat kommer vi att hålla en helgretreat i den medeltida staden Vadstena. Denna lilla stad ligger vid Vätterns strand i västra Östergötland och har historiska vingslag av heliga Birgitta och kung Valdemar.

Här träffas vi tidigt lördag morgon och håller retreaten i Klosterhotellets retreatgård. Vi har helpension och mycket vackra rum till vårt förfogande. En samlingslokal med stor rymd blir vårt centrum denna reträtt men även bibliotek och matsal finns det tillgång till i retreatgården.

Under vår helg övar vi olika meditationstekniker, intar vissa måltider under tystnad, medvetandevandrar utmed Vätterns strand, ljusvandrar och för stilla samtal över Temat för denna retreat, "Hur vi för in mer ljus i vårt stressade tidsschema".

Lördag kväll företar vi efter middagen en ljus- fackelvandring för en klassisk konsert med orgel/trumpet speciellt för vår grupp.

Söndagens program upprepar lördagens och vi avslutar dagen med kaffestund och stilla summering av helgen.

Under en sådan helg som denna ökar vi vår medvetenhet och får redskap att praktisera vid vardagens stressande arbetsmiljö. Dessa metoder ger vid praktik ökad kraft och kreativitet.