

Välkommen till retreat på Säbyholms gård

2-4/10- 20



Säbyholms gård ligger belägen i vacker lant-och herrgårdsmiljö och är omgiven av en fantastisk parkliknande trädgård och öppna ängar,
www.sabyholmsgard.se

Boende:

Kostnad för boende tillkommer (utöver kursavgiften) om 650kr/natt. I dagsläget erbjuder vi endast enkelrum pga rådande omständigheter med Covid-19. Därmed håller vi också ned deltagarantalet till max 8 personer. Önskas lakan och handduk tillkommer 100kr/natt).

OBS!

Boendet ska betalas på plats till Cattie Slettengren som driver *Säbyholms Gård o B&B*, antingen genom swish- 070- 568 88 48 (märk betalningen med ditt namn och hsp retreat) eller kontant.

Mat:

All mat under kursen ingår. Det serveras vegetarisk mat. Har du några allergier så hör av dig till oss!

Transport (hitta hit):

Tåg och buss går till Laholm, där vi kan hämta er, bilresa till Säbyholms gård tar sedan ca 10-15 min.

Flyg går till Ängelholm.

Om du kör bil:

Från E6:

- Ta av vid Laholm
- I Laholm följ ån Lagan- passera kraftverksstation
- Vid vägskylt "Veinge" sväng höger
- Vid nästa korsning gul skylt "Årnaberga" sväng höger
- Följ vägen rakt fram ca 2 km
- Framme Säbyholm

Alt kör från väg 15, gps rekommenderas!

Villkor:

I den rådande situationen med Covid-19 pandemin kan förutsättningarna och riktlinjerna komma att ändras snabbt och vi kan bli tvungna att ställa in retreatet med kort varsel. Du återbetalas då din kursavgift. Ingen ersättning för resekostnader utgår, utan du som deltagare har själv ansvar för att avboka eventuell resa.

Du deltar givetvis bara på retreatet om du är frisk! Om du skulle bli sjuk och behöva avboka din plats så återbetalar vi din kursavgift.

Vi förbehåller oss rätten att kunna ställa in retreatet om deltagarantalet blir för lågt, du återbetalas då din kursavgift.

Preliminärt schema under retreatet

Fredag 2/10-20

15.00-17.30	Incheckning
17.30-19.00	Middag, kort information samt egen tid
19.00-21.00	Praktiska övningar

Lördag 3/10-20

08.00	Väckning
08.30-09.00	Lugn yoga/medvetna rörelser
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori (inkl. kort paus)
13.00-16.00	Lunch samt egen tid
16.00-18.00	Praktiska övningar & teori
18.00-19.30	Middag samt egen tid
19.30-20-30	Lugn yoga/avslappning

Söndag 4/10-20

08.00	Väckning
08.30-09.00	Lugn yoga/medvetna rörelser
09.00-10.00	Frukost samt utcheckning
10.00-12.00	Praktiska övningar & teori
12.00-13.00	Lunch
13.00	Hemgång

Ta med:

Bekväma kläder

Varma sockor/tofflor

Skor att använda i skog och mark

Regnkläder

Ev badkläder+ handduk till bastun

Ev kudde/pall att sitta på

Ev filt samt egen yogamatta

Under kursen kommer vi att prata om:

- Grundläggande fakta om högekänslighet
- Grundläggande fakta om stress & stresshantering
- Överstimulering samt hur man kan förebygga & hantera ö-s
- Hjärnans 3 system; drivsystemet, trygghetssystemet & hotssystemet
- Mindfulness samt mindfulnessens attityder
- Vikten av självmedkänsla
- Barriär/sårbarhet

Ni kommer även att få göra olika mindfulness-och avslappningsövningar, reflektionsövningar samt lättare yoga

Din kostnad/investering: 3800kr

Är du medlem i Sveriges förening för högekänsliga betalar du endast 3500kr

I kursavgiften ingår (förutom själva kursinnehållet):

Kurskompendium

Anteckningsblock+penna

Frukost, lunch, fika och middag under hela retreatet

Vi har yogamattor, kuddar och filtar att låna ut på plats men föredrar du att sitta på någon särskild kudde eller pall så ta gärna med det, då vi kommer att sitta mycket på golvet. Stol finns även att tillgå för den som hellre önskar det.

Kontaktinformation:

Josefine Henriksson

josefine@tankaromhogkanslighet.se

0736- 23 26 84

Caroline Svensson

caroline@hallbarhalsahalmstad.se

070- 318 60 51

Vi ser så fram emot att träffa dig!

Hör av dig om du har några frågor eller funderingar!

Vi ses i oktober!!

Varmt välkommen! 😊

Vänliga hälsningar

/Josefine & Caroline