

Helgretreat för högekänsliga med fokus på återhämtning & stresshantering

**Skulle du vilja få verktyg att hantera känslor,
minska stress & lättare navigera i livet som högekänslig?**

**Längtar du efter att få tillfälle att återhämta dig &
tanka ny energi i en avstressande miljö?**

Då är du välkommen på retreat på Säbyholms gård som ligger belägen i vacker lant- och herrgårdsmiljö omgiven av en fantastisk parkliknande trädgård och öppna ängar.





Under retreatet får du ta del av teori, gemensamma reflektioner, praktiska övningar samt mindfulness och avslappnande yoga.

Här får du uppleva gemenskap, värme, vänlighet, ökad medvetenhet, självmedkänsla, harmoni, stillhet och sinnesro.

DATUM: 24-26/4- 2020

PLATS:

Säbyholms gård, Laholm



INVESTERING/KOSTNAD:

3000:- Priset inkluderar kursavgift & all mat. Kostnad för boende tillkommer.

Är du medlem i Sveriges förening för högkänsliga? Kontakta då dem för rabattkod till vårt retreat!

Boka tidigt rabatt: Bokar du innan 31/3 betalar du endast 2700:-

FÖR FRÅGOR & ANMÄLAN KONTAKTA OSS:

**Josefine Henriksson,
hsp-terapeut**

josefine@tankaromhogkanslighet.se,
0736-23 26 84

**Caroline Svensson,
stresspedagog**

caroline@hallbarhalsahalmstad.se
070- 318 60 51



OBS! Max antal deltagare är 10 st så vänta inte med din anmälan!

Sista anmälningsdatum: 6 april