

BALANS INIFRÅN & UT

GENOM ÖKAD NÄRVARO OCH MEDVETANDE

“Lugnt sinne ger inre styrka och självförtroende, så det är mycket viktigt för god hälsa”

Dalai Lama

4 DAGARS RETREAT PÅ VILLA EVALOTTA, För det är du värd!

Yoga- Meditation- Detox- Breathwork- Healing- Massage- Coachingverktyg

MÅL

1. Tydliggöra ditt inre och yttre syfte
2. Skilja på JAGET och EGOT
3. Höja sin närvaro och medvetenhet
4. Balansera vila med prestation
5. Höja sin kärlek till sig själv och andra
6. Kunskap om inre verktyg och självcoachning

VEM ÄR KURSEN FÖR?

För de som:

1. känner att något saknas och inte är helt nöjda med sin tillvaro oavsett om det finns en anledning eller ej
2. aldrig stannar upp utan bara släcker bränder, som har ont om tid
3. högpresterar och inte hittar balansen
4. känner oro, ångest eller stress
5. vill bygga upp sin självkänsla/sitt egenvärde
6. vill utveckla sitt självledarskap och lära känna sig själv
7. vill förstå attraktionslagens grund

VAD SKA JAG TA MED MIG?

- Yogamatta, klossar och yogakudde (om du har)
- Sköna varma kläder samt en sjal eller kimono
- Bikini
- Termos
- Ögonbindel

HELGENS AGENDA

TORSDAG

15:00 Incheckning välkomstfika

16:00 Samling, välkomstfika & och mental incheckning

17:30 Yinyoga/meditation

19:30 Middag och genomgång av helgens agenda

FREDAG SILENT RETREAT t.o.m kl 19:00

Dagens tema: Självkärlek och Detox

kl 8:00 Tyst meditationsvandring

9:00-10:00 Frukost

10:00-11:30 Öppna upp meridianen

12:00-13:30 Meditation & självhealing

13:30 Lunch

14:30 Självmassage

16:00 Fika

16:30 Breathwork Detoxa huvud, mage och kropp

17:00 Somatisk Yoga

19:30 Middag

20:30 Återkoppling, reflektion

LÖRDAG SILENT RETREAT t.o.m kl 13:00

Dagens tema: Healing & Coachningsverktyg

8:00 Yin Yoga

9:30 Frukost

10:30 Ljusmeditation

11:30 Föreläsning Jaget & Egot

Acceptans-Närvaro-Medvetenhet

13:00 Tyst meditationspromenad

13:30 Lunch

14:30 Föreläsning självcoachning & mental träning

16:00 Skrivövning

16:30 Fika

17:00 Egen reflektion, ev bastu m bad

19:00 Återkoppling, reflektion

20:30 Middag m bubbel

SÖNDAG SILENT RETREAT t.o.m kl 11:30

Dagens tema: Sammanfattning Inre verktyg och drömmar

8:00 Yin Yoga

9:30 Frukost

10:30 Höja sin energi, **inifrån och ut**

11:30 Sammanfattning och reflektion

12:30 Tyst meditationspromenad

13:00 Lunch

14:00 Avslutningsceremoni och skrivövning

15:00 Hemfärd

VAD INGÅR I PRISET?

- Del i dubbel/flerbäddsrum. Önskas enkelrum tillkommer en avgift
- Frukost/Lunch/Middag/Fika
- The/Kaffe/Vatten hela dagen
- Alla klasser och föreläsningar
- Extra Handdukar

Anmälan görs via mail: info@villaevalotta.se

"Det krävs ett helt nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka" Albert Einstein