

# Timeout – Skärhamn

**Stoppa vardagsjagandet.** Lägg undan mobilen och datorn. Ta av dig klockan och sjunk in i en annan rytm. *Få tid att hinna märka vad nuet faktiskt rymmer ögonblick till ögonblick* när vi inte är upptagna av det som varit eller det som väntar. **Tänk en tanke färdigt.** Varva ner tillsammans med andra, som också vill ha ro att "falla in i sig själva" – utan förväntningar på social samvaro.

Upplev hur det är att **bara vara** utan att söka lösningar eller handla hela tiden. Livsviktiga frågor hinner dyka upp, formuleras och finna sin väg till svar

Vägled meditation, andrum och enkla kroppsrörelser varvas med inspirerande mini-upplägg om hur vi kommer bakom vanor och mönster, som ofta styr oss mycket mer än vi egentligen vill. **Allt kan används direkt i din vardag!**

## TID Lördag den 31 Oktober och söndag 1 november

Start lördagen kl 9.00-21.00 söndag 9.00 – 15.00

### Kursledare:

#### Judith Beermann Zeligson

Somatic Experiencing-practitioner, DiplGestaltherapeut, Handledare, Socionom och Mindfulnessinstruktör

#### David Beermann

Dipl kropps- och gestaltterapeut, Cert Imago par och relationsterapeut, cert mindfulnessinstruktör MBCT

## PLATS

### Art Institute Strandvägen 1 A i Skärhamn

Konst och ledarutvecklingsverksamhet 50 m från havet  
Logimöjligheter för 4 personer och 6+2 personer i annat hus.

## PRIS Retreat

**Privatbetalande: 2 500 SEK + moms** ingår kost och logi (en natt)

**Företagsbetalande: 3 500 SEK + moms** ingår kost och logi (en natt)

## MAX 12 personer

### Arrangör

**Art Institute AB i samarbete med Nordresurs AB**

**Anmälan och information :** Ann-Charlotte Nordenson, Tfn 0705-63 77 99

**Retreat** [ann-charlotte@nordresurs.com](mailto:ann-charlotte@nordresurs.com) **Senast 1 oktober 2015**